محمد إبراهيم سليم

ومزاياه العظيمة في الوقاية والصيانة الصحية والمعالجة الجسمية والنفسية

مكتبة ابن سينا
للنشر والتوزيع والتصدير
٧٦ شارع محمد فريد - جامع الفتح - النزهة
مصر الجديدة - القاهرة - ت ٢٤٧٩٨٦٢ فاكس ٢٤٨٠٤٨٢

بسم الله الرحمن الرحيم

وكيلنا الوحيد بالمملكة العربية السعودية،
مكتبة الساعي
الرياض ت ٤٣٥٣٧٦٨ - فاكس ٤٣٥٥٩٤٥
فرع جدة - تليفون ٦٥٣٢٠٨٩
القصيم - بريدة - ت ٣٢٢١٤٣٤
المدينة المنورة - ت ٨٢٤٢٧٧٥

مقدمة

سبحانك ربى !

قلت لنبيك ـ وقولك الحق ـ فى كتابك الكريم :

﴿ وربك يخلق ما يشاء ويختار ﴾ [القصص : ٦٨]

وقد تجلّى مِصداق قولك ياربى ـ فى الأشخاص والأمكنة والأزمنة ؛ فقد اصطفيت من الأيام مواسم لرحمتك !

واخترت من الأزمنة أياماً وليالى لنعمك وأفضالك !

وكان « شهر رمضان » المفضّلَ على سائر الأزمان ؛ فهو الشهر الوحيد الذى صرحت باسمه فى القرآن الكريم !

وهو الشهر الوحيد الذى أفضْت فيه أعظم نعمك على عبادك وهى كتابك الكريم الذى لا يأتيه الباطل من بين يديه ولا من خلفه !

﴿ يأمرهم بالمعروف . وينهاهم عن المنكر . ويُحِلّ لهم الطيبات . ويُحرّم عليهم الخبائث ﴾

[الأعراف : ١٥٧]

كم أنت عظيم يارمضان !

وكيف لا وفيك أنزل القرآن ؟!

وكيف لا وفيك ليلة واحدة هى خير من ألف شهر ؟!

سلام هى حتى مطلع الفجر !! .. إنها ليلة القدر !!

وإذا كنا قد ألفنا أن نحتفل بذكرياتنا العظيمة ذات الأثر الخالد فى حياتنا ـ فإن الله سبحانه وتعالى قد رفع شأن رمضان ، واختار لنا أسلوب تكريمه ، ومظهر تعظيمه ، فافترض على المسلمين فى جميع بقاع الأرض صومه ، وجعله ركناً من أركان الدين ، وعنصراً من عناصر الشخصية الإسلامية .

« وصوم رمضان ـ عند المسلمين ـ عبادة تلتقى فى هدفها مع أهداف القرآن الكريم فى تربية العقول والأرواح وتنظيم الحياة !

إنه يوحد بين المسلمين فى أوقات الفراغ والعمل ، وأوقات الطعام والشراب .

ويُفرِغ عليهم جميعاً صِبغةَ الإنابة والرجوع إلى الله .

ويرطب ألسنتهم بالتسبيح والتقديس .

ويعفها عن الإيذاء والتجريح .

ويسد عليهم منافذ الشر والتفكير فيه .

ويملأ قلوبهم بمحبة الخير والبر لعباد الله .

ويغرس فى نفوسهم خلق الصبر الذى هو عدة الحياة .

وهكذا يريد الله أن يكون الإنسان !!(*) .

إن الذين يفهمون رمضان ، ويعرفون خواصه وأحداثه يرونه رحلة إلـهية ميقاتها الشهر كله ، يخلع فيها المؤمن نفسه من حياة ماديّة مظلمة إلى حياة روحية مضيئة !

نعم يخلع فيها نفسه من هموم الدنيا وأكدارها إلى لذة لا يعرفها ألم ، وسعادة لا يعرفها شقاء ، فيبدأ يومه : « باسمك اللّـهم صمت » ، ويختم نهاره : « باسمك اللّـهم أفطرت » ، وفيما بين الوقتين يقوم لله قانتاً ، ويركع مُسَبِّحاً ، ويَسجُد داعياً مرتلاً وحيه وقرآنه حتى مطلع الفجر ، وهكذا دَوَاليك حتى يبلغ الغاية ، ويصل إلى النهاية ، فيسبغ الله عليه حُلَّة الرضا والغفران ، ويعود بعد ذلك إلى دنياه ، وقلبه متعلق بمولاه ، يخشى الحرمان بعد العطاء ، والغضب بعد الرضاء ، والطرد بعد الإيواء ، فيظل متمسكاً بجانب التقوى ما استطاع ، فيفى للرب بعهده ، ويقوم للعبد بحقه ، ويصير مصدر خير لنفسه وللناس أجمعين .

وإذا كان الإنسانُ جسداً وروحاً ، فإن من حقه أن يحيط علماً بما يصلحهما معاً ..

وأعنى بذلك : علم الأبدان .. وعلم الأديان !!

قال الإمام الشافعى ـ رضى الله عنه ـ: العلم علمان :

(١) علم الأديان .

(٢) علم الأبدان .

وفى هذا الكتاب يلتقى العِلْمان بحثاً عن صحة الإنسان ، الروحية والنفسية

(*) من توجيهات الإسلام . لفضيلة الشيخ محمود شلتوت . شيخ الجامع الأزهر الأسبق .

والجسمية ، فما قيمة الحياة إذا فقد الإنسان صحته ؟!

دخلت صيدلية ذات يوم لأشترى دواء لمريض قال أطباؤه :

« لا أمل فى شفائه !! » .

وأنا أقول لنفسى : إن الأمل فى الله واهب الحياة !!

فوجدت لافتة تحمل حكمة غالية توقفت عندها طويلاً ..

تقول الحكمة :

« إذا فقدت مالك فقد فقدت شيئاً يقدر بقيمة .

وإذا فقدت شرفك فقد فقدت شيئاً لا يقدر بقيمة .

أما إذا فقدت صحتك فقد فقدت كل شىء ! » .

ومن يومها وأنا حريص على ألا أفقد صحتى !.. صحتى الجسمية ، والعقلية ، والنفسية ، والروحية .

إن الإنسان جسد وروح .. وللجسد متطلبات واحتياجات ، كما أن للروح متطلبات واحتياجات .. وإحداث التوازن بينهما يكون بميزان .. وفى الصيام سمو بالروح ، وتزكية للنفس .. وفى ذلك صلاح وفلاح ، وفيه صيانة للجسم ووقاية .

﴿ قد أفلح من زكاها * وقد خاب من دساها ﴾ [الشمس : ٩ ـ ١٠] .

وبعد .. فإنا فى هذا الزمن الذى سيطرت فيه المادة ، وتسلط الحِسّ ، وتحكمت الشهوات ، وتألّه الهوى ، وصُرِف الناس عن أنفسهم ، ونسوا حقائقهم ، وصموا عن صوت الحق فى ضوضاء الأسواق ، وعموا عن الحقيقة فى غبار هذه المعارك التى يديرها الجشع حول حطام هذه الحياة الدنيا ـ نحن فى هذا الزمن أحوج إلى من يدعونا إلى أنفسنا ، ويلفتنا إلى الجوانب الروحية فى حياتنا ، فكل بحث فى هذا الجانب مفيد ، وكل رأى فى هذا الموضوع مهم ، وكل كتابة فى هذا الصدد جديرة بالعناية .

كل ما يعنينا أن يهتم الناس بالمباحث الروحية ، ويُعْنَوْا بها ، ويلتفتوا بها قليلاً إلى أنفسهم ، وما فيه سموهم ، وصفاء أنفسهم وصلاح أمرهم دنيا وأخرى .

﴿ فإنها لا تعمى الأبصار ولكن تعمى القلوب التى فى الصدور ﴾
[سورة الحج : ٤٦]

ولا دنيا لمن لم يُحْىِ دينا !!

قصتى مع هذا الكتاب

زاد الوزن ذات يوم عما هو مقرر فى الطب لأمثالى طُولاً .. وزاد الضغط بالتالى عما هو مقرر لأمثالى سِنًّا .

وكاد القلب أن ينوء تحت وطأة ذاك الوزن !

لقد أصبح على مر الزمن يحمل أثقاله ، وأثقالاً مع أثقاله ، ولا ذنب له ، ومع ذلك لا يتوقف لحظة ليقول : آه !؛ فليس هناك بديل يتولى عنه مهمته التى أنيطت به !

وقال الطبيب المعالج : أما الضغط فسوف أعمل على ضبطه وإعادته إلى سابق عهده ! بإذن الله ! وأما الوزن فلابد من أن ينقص حتى يصل إلى معدله المناسب .. وأمره إليك ! وإثمه عليك ، وإنقاصه فى يديك اللتين تتناول بهما الطعام .

قلت : وكيف السبيل ؟

قال : سبيل واحد يمر من فوهة المِرّىء .. إنه تنظيم الطعام .. رقابة على كل ما يدخل إلى المعدة .. توفير الجو الملائم لها لكى تعمل فى هدوء . احترام خلوتها حين تتفرغ لهضم الطعام .. إراحة الجسم وآلاته عن اختزان ما فضل من الطعام ، واكتناز ما زاد من الدهون والشحوم التى لا طاقة للقلب بحملها ! إن النظام هو أمر الإلـٰه الأول .. فليكن هناك نظام عند تناول الطعام . تراعى الكمية .. والكيفية .. والمواعيد .. وفرض حظر على يديك الممدودتين بالطعام إلى شفتيك فيما بين تلك المواعيد المحددة !!

قلت : ذاك هو الصّيام !!

قال : سمّه ما شئت ..

وقلت لنفسى : إذا كان القرآن شفاء للناس أفلا يكون صيام الشهر الذى نزل فيه القرآن شفاء للأجسام ودواء للقلوب والأفهام ؟! وكان صيام ..

وتنظيم للطعام .. وكان شفاء واستجمام .. وإيماناً منى بفائدة الصيام التى لمستها ، ونعمت بها ، رأيت من واجبى وقد أسهمت بقلمى فى مجالَي التأليف والتحقيق أن أفرد للتداوى بالصيام كتاباً بعد أن قدمت للمكتبة العربية :

- التداوى بالقرآن .
- السبع المنجيات والست الشافيات .
- القرآن الشاق .

وإن لم أكن طبيباً فقد كتب لى أن أعايش الكثير من الأطباء والداً وصديقاً محباً للطب والحكمة ، ومريضاً مر بتجربة ، وقد قالوا : « اسأل مُجرّباً ولا تنس الطبيب ! » .

ومرت سنتان على الفكرة ، وأنا أمتص الآراء والأفكار من كل نبع ، والعمر يجرى ، والزمن يتقدم بى عند مشارف السبعين !

وها هى ذى بين يديك أقدمها كتاباً فريداً فى نهجه ، عامراً بتجربته ، مليئاً بخبرته ، يتحدث إليك فى سهولة ويسر ، ويحاول أن يحميك من« أم الأمراض » : (البدانة) . ولا شك أن الوقاية خير من العلاج وأسهل .

والحق أقول : إننى ليس لى فيه من فضل إلا أننى عشت التجربة ، ورحت أمتص الآراء والأفكار من كل نبع ..

إنه رحيق الأزهار أقدمه لك شهدا فيه الشفاء ، بعد أن حلقت من أجله فى كل الأرجاء والأجواء . وفى الله كبير الأمل ، وعظيم الرجاء ،

محمد إبراهيم سليم

القاهرة فى : ٢٢ من شعبان ١٤١١ هـ
٩ من مارس ١٩٩١ م

الإهـــــداء

إلى كل من يهمهم راحة أجسامهم وأرواحهم ونفوسهم وألسنتهم ..

أهدى هذه الكلمات التى قالها ثابت بن قرّة :

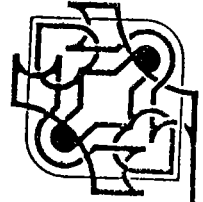
- « راحة الجسم فى قلة الطعام » .
- « وراحة الروح فى قلة الآثام » .
- « وراحة القلب فى قلة الاهتمام » .
- « وراحة اللسان فى قلة الكلام » .

وإنه ليسرنى كلما أقبل « شهر رمضان المبارك » أن أقدم لكل مسلم ما يساعده على تحقيق تلك الراحة المنشودة .

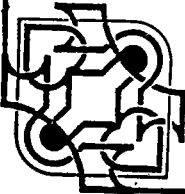
ولا أجد على شفتىّ ما أهتف به سوى ما يقوله أطفالنا والفرحة تغمرهم : « أهلاً يارمضان !! » .

هَيّا أقبِل لتريح أجسامنا . أقبِل لتريح أرواحنا .. أقبِل لتريح قلوبنا .. أقبِل لتريح ألسنتنا !!

فلو علم المسلمون ما فيك من الخير لتمَنّوْا أن تكون السنة كلها « رمضان » !

الفصل الأول :

من هنا نبدأ !!

- تعال نتعرف على أنفسنا ..
- هل تعيش لتأكل ؟ أم تأكل لتعيش ؟!
- الإفراط والتفريط طريق كل ما نعانيه من علل وأمراض ، وكلا طرفى قَصْدِ الأمور ذَمِيمُ !!
- الغذاء سلاح ذو حدين : منه ما نفع ، ومنه ما قتل !
- البِطْنة تذهب الفطنة ، والطَّعَام يقوى شهوة النَّهم !
- الحِمْيَة رأس الدواء ، ولكن رُبَّ مَخْمَصةٍ شرٌّ من التُّخم !
- الاعتدال هو الحصن الحصين ، وتحديد المواعيد فى غاية الأهمية !
- للناس فيما يعشقون مذاهب ! فمن تكون ؟!
- الحافرون قبورهم بأسنانهم !

فكم من لقمة منعت أخاها
بلذة ساعةٍ أكلاتِ دهرِ !!

الإنسان بين طرفى الإفراط والتفريط

□ نحن والطعام :

ليس هناك أدنى شك فى أن الجسم إذا أريد حفظ حياته ، واستمرارها إلى ما شاء الله ــ لابد له من الغذاء ما يعتاض به عما يفقده فى حركته ، ويُعيد به ما انْدَثَر من جوهره ، وانحلّ من مادته ؛ صوناً لشخصه من الفَناء ، وتكميلاً لبنائه من النقص .

فالغذاء هو المادة التى يتناولها الحى ، لتعوضه عما يفقده بسبب الأعمال الحيوية التى يقوم بها ؛ وهو الذى يجدد المادة ، ويولّد باحتراقه الحرارة اللازمة للجسم ، ويتكفل برجوع القوة إليه ، ودوامها فيه(*) .

وقد قيل : إن الإنسان لا يعيش بدون هواء إلا ثلاث دقائق .

ولا يعيش بدون ماء إلا ثلاثة أيام .

ولا يعيش بدون طعام إلا ثلاثة أسابيع .

وهو قول تقريبى ، قد يتخلف فى كثير من الناس ، غير أنه من الواضح أن ضرورة الطعام للحياة ، كضرورة الهواء والماء .

ومثله كمثل الوقود والماء للآلة البخارية ؛ فكما أنها لا تعمل بدونهما فلا تقوم الحياة إلا بالطعام .

وهذا شأن كل كائن حى من إنسان وغيره .

□ الفرق بين الإنسان والحيوان :

غير أن الحيوان الأعجم إنما يعيش ليأكل ، ويُطعمه صاحبه لينتفع به ، ويستغلّ ثمرة حياته ، ولا يقصد من بقائه أكثر من هذا .

(*) من رسالة لاستعمال علامات الترقيم طبعتها وزارة المعارف العمومية المصرية سنة ١٩٣٢ م بتصرف .

أما الإنسان ذلك المخلوق الكريم ، الذى سخر الله له ما فى الأرض جميعاً ، وجعل كل ما فى الوجود طوع أمره ؛ يستخدمه فى بلوغ أغراضه ، ويستعين به على قضاء مآربه ــ فإن حياته ثمينة ، ومطالبه منها عالية ، فهو إنما يأكل ليعيش ، ويجعل غذاءه وسيلةً لبقاء حياته التى هى ظرف لأعماله النافعة ، ووسيلة لقيامه بما خُلق من أجله .

□ القصد(*) فى تناول الطعام :

ولئن كان الإنسان مضطرّاً إلى الطعام ؛ فإنه فى شديد الحاجة إلى القصد فيه ، والاكتفاء منه بما يقيم صُلبه ، ويُمسك عليه رمقه ، من غير إفراط ولا تفريط ؛ فإن الغذاء وإن كان قوام الجسم ، وبه تجديد قواه ــ هو أيضاً سبب من أسباب ضعفه وإلحاح السُّقْم عليه !

□ الإفراط فى تناول الطعام ومَضَارّه :

أما الإفراط فهو أصل كل داء ، ومنبع كل شقاء . وما مُنِىَ جسم الإنسان بأضرَّ من إدخال الطعام على الطعام ، وازدحام المعدة بما لا تقدر على هضمه ؛ فالمَعِدَةُ بيت الداء ، وقَلّ أن يجد الباحث فى دواعى الأسقام داعياً شرًّا من الغذاء !

فإن الداء أكثرُ ما تراه يكون من الطعام أو الشراب !

وما ملأ ابنُ آدمَ وعاءً شرًّا من بطنه .

وقد قال بعض الحكماء : « إذا كنت نَهِماً فعُدّ نفسك من الزَّمْنى[1] » .

والشِّبَع الزائد داعية إلى البَشَم[2] ، والبَشَم داعٍ إلى السَّقَم ، والسَّقَم داعٍ إلى الموت ، ومن مات هذه المِيتَة فقد مات ميتة لئيمة ، لأنه قاتلُ نفسِه ، وقاتِلُ نفسِه آلأمُ من قاتِلِ غيرِه ؛ ذلك أن ذا الشراهة النَّهم لابد له من إحدى

(*) الاقتصاد والاقتصار على الضرورى .

(1) الزَّمنى : جمع زمن . وهو المريض الذى يدوم مرضه زماناً طويلاً ولا يرجى شفاؤه !

(2) التخمة . يقال : بشم من الطعام بَشماً : أكثر منه حتى اتَّخَمَ وسئمه ، فهو بَشِمٌ .

حالتين :

- إما أن يكون ذا مَعِدةٍ تهضم ما تكتظّ[1] به من ذلك الطعام الكثير ..
- وإما أن تعيا[2] معدته بهضمه ، وتنوء تحت ذاك الكمّ من الطعام .

فإن كانت تقوى على هضمه ، فإنه لا يلبث أن تظهر عليه قطيفة من نسج أضراسه ؛ إذ ينشأ عن ذلك غالباً سِمَن مُفْرِط ، قد يعوق عن الحركة ، ويُثقل البدن ، حتى يستولى عليه الكسل ، ولا ينشط إلى عمل ، ويحول ذلك بين الإنسان والتصرف فى معاشه ، والقيام بما يُرجى منه ، ويجعله بالحيوان الأعجم أشبه منه بالإنسان العاقل !

وقبيح بالمرء أن يجعل نفسه بهيمة وقد جعله الله إنساناً .

وقد ينشأ عن ذلك السِّمَن المفْرِط البغيض أدواء[3] فاتكة كالنِّقرس ، وداء النقطة ، والاستسقاء ، والقروح الجلدية ، ثم لا يلبث الجسم أن يضعف فيه كل عضو ما خلا الدورة الدموية .

وإذا ضعف الجسم ضعف العقل ؛ فيضعف من الإنسان فطنته وذكاؤه ، ويظلم سراج العقل ، وينطفىء منه نور الحكمة .

□ السِّمان والنحاف !

هذا والسمان كالنّحاف عرضة للأمراض الحادة ؛ غير أن النّحاف أقدر منهم على مقاومة المرض واحتمال الإصابة . ويغلب فيهم إن لم تكن نحافتهم مفرطة وليدة الأسقام والعلل — أن يكونوا أمضى ذهناً ، وأحد ذكاء .

ولقد صدق القائل :

إذا كان الفتى ضخمَ المعالى ... فليسَ يضرُّه الجسمُ النحيلُ
تراه من الذكاء نحيفَ جسمٍ ... عليـه مـن تَوَقُّـدِه دَليـلُ

---

(1) تمتلىء .
(2) تعجز .
(3) جمع داء .

إن البادنين[1] لا يستطيعون أن يحافظوا على صحتهم طويلاً ، لأن شدة السِّمَن تجعل الرياضة متعذرة ، فتقضى هذه الحال بالسمين إلى ارتخاء عضلاته ، وضعف تغذيتها .

ثم إن تجمع الدُّهن فى الصدر والبطن ، قد يعوق حركة الأحشاء فيهما إلى درجة الخطر !

□ أضواء على السِّمَن :

والسِّمَنُ هو زيادة تجمُّع الدهن تحت الجلد ، وحول بعض الأحشاء .

ولا بد لكل جسم صحيح سَوِىّ من مقدار من الدُّهن لقضاء وظائفه ، ولاستكمال شروط الحُسن والجمال .

وقد يكون الشخص كثير السّمن ، ومع ذلك تراه صحيح الجسم نشيطاً ، خفيف الحركة كبير الهمة .

ولا يُحسَب السِّمنُ مرضاً إلا إذا زاد زيادة مُفْرطة .

والسِّمن طبيعى فى بعض الأفراد والأمم تبعاً للمِزاج والسن ؟

فربّ شخص يقبل جسمه النماء ، وآخر لا يكون بدنه مستعدًا له .

وقد يكون السِّمن وراثياً فى بعض الأسر ، فلا ينجح فيه احتياط ولا علاج .

□ ما يعمل على زيادة السِّمَن :

ومما يزيده غالباً :

- ترف المعيشة .
- وقلة الحركة .
- والإفراط فى النوم .
- وأكل المواد السكرية والنشوية .

---

(١) جمع : بادن وهو البدين الممتلىء شحماً .

● ولرخاء البال ، وخلو النفس من الأكدار ــ أثر عظيم فى ذلك .

والهَمّ يخترِم الجسيم نحافــــــةً ويُشيبُ ناصيةَ الصّبِى ويُهــرِمُ

وربما أفادت الحُمَّى أوبعضُ الأمراض الشديدة ذوى السِّمَن ؛ لأنها تُذْهِبُ ما فى أجسامهم من فضلة الدُّهن التى تزيد على الحاجة ، فتساعدهم بذلك على إستخدام الوسائل الكثيرة النافعة ، لمنع تجمع الفضول الدّهنية مرة ثانية « وربما صحت الأجسام بالعلل !! » .

إذا علمت ذلك فهمت سر قولهم : « البِطْنَة[1] تُذْهِبُ الفِطنة » .

□ سر بلادة الفهم التى تعترى بعضهم :

كثرة الطعام تستدعى كثرة ورود الدم إلى المَعِدَة والأمعاء ؛ فيقل وروده إلى الدماغ مقرّ القوى العقلية ؛ فيضعف عمله !

بهذا يُعَلّل ما يعترى الإنسان من بلادة الفهم عقب الأكل ، وقبلما يتم هضم الطعام ؛ وما يُرى منه من مضاء العقل فى الصباح ، وحين يتم هضم الطعام .

وما أجمل ذلك المبدأ الغذائى الهام الذى كان العرب يعملون به :

« نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع !! » .

إنه ليس هناك أخطر على الإنسان من إدخال الطعام على الطعام ، والإفراط فى تناوله استجابة لشهوة البطن ! لهذه المضار العظيمة التى يسوق إليها الإفراط فى المطعم . نصح الخليفة الحكيم سيدُنا عمر بن الخطاب ــ رضى الله عنه ــ للناس فقال :

« إياكم والبِطْنة : فإنها مَكْسَلَةٌ للصلاة . ومفْسَدَةٌ للجسم . ومُؤَدّيَةٌ إلى السَّقم .

---

(١) البطنة : داء البطن وامتلاؤه إلى حد التخمة و « تلبك الطعام » . والفطنة : الفهم والذكاء . ولا نجاة للإنسان من البطنة إلا « بالحِمْيَة » ؛ فليس أمام الإنسان إلا البطنة أو الحمية ، والأمر إليك فاختر لنفسك ما يحلو .

وعليكم بالقَصْد فى قُوتكم : فهو أبعد من السَّرف . وأصَحّ للبدن. وأقوى على العبادة » .

◻ أترضى أن توصف بالشره ؟

وطالما كانت شهرة الإنسان بالشَّره داعية إلى صغره فى النفوس ، وازدراء العيون له ، وجعله عرضة للتهكم والسخرية ، حتى كان ذلك لكثير من الناس سُبَّةً لزمهم عارها ، ولصق بهم شَنَارُها .

◻ التفريط فى الغذاء والإقلال منه !

كذلك التفريط فى الغذاء ، والإقلال منه إلى حدٍّ لا يكفى البدن ، ولا يرد إليه مثل ما يفقد منه .

وما أشبه الجسم بمورد ماء سائغ ، إذا كثر وُرّادُه ، ولم يَجُدْه الغيث[1] ، ولم تمدّه السماء بأمطارها حتى يكون ذا زيادة متصلة ، ومادة غير منقطعة — نضب معينه ، وجفّ ماؤه !

وكذلك شأن من يبدد من جسمه بالعمل والحركة ، ولا تكون له عناية بتعويض ما يفقده ؛ إذ لا يلبث أن تُنْتَهك قوتُه ، وتنهار دعائم بنيته .

« فرُب مَخْمَصَةٍ[2] شرٌّ من التُّخم » .

ولا تغلُ فى شىء من الأمر واقتصد كلا طَرَفَىْ قصد الأمور ذميم

فلا إفراط ولا تفريط !

ولو أنك غرست شجرة فى أُصيصٍ ليس به من الطين ما يكفى غذاءها — لوجدتها بعد قليل من الزمن قد فارقتها الخضرة ، وأصابها الذبول بعد النضرة ، فاصفرت أغصانها ، ويَبِست أوراقها ، وعرِيت من زينتها ، وعُطِّلَت من حِليتها ؛ ذلك لأن المواد الغذائية فى تراب ذلك الإناء، غير كافية لسد حاجتها .

---

(١) يجده : ينزل عليه المطر .
(٢) مخمصة : جوع .

والحيوان مثل النبات ، لابد له أن يستوفى حظه من القوت، ويمد بما يكفيه منه ، وإلا شحَبَ لونُه ، وهُزِلَ بدنُه ، ووهت قوتُه ، وعجز عن القيام بما يُرجى منه .

□ أحمد الحالات :

فأحمد الحالات : أن يقصد المرء فى غُذائه ، فلا يُسرف فيه ، ولا يقتر تقتيراً ، بل يكون بين ذلك قَوَاماً .

□ الحِصن الحصين :

وقد قرر الأطباء قديماً وحديثاً :- أن الاعتدال فى الغذاء هو الحصن الحصين لمصادمة الأمراض ، والحِرز الحريز لاتقائها . وإذا كان لأحدهما فضل على الآخر ، فالإقلال من الطعام خير من الإكثار منه !

فما أطالَ الشره عُمْراً ولا قَصّر بالأعمار بعض السَّغَب[1] !

□ حث الأطباء على الإقلال منه :

وقد حث الأطباء والحكماء فى كل زمان ومكان على الإقلال منه ، وكرهوا الإفراط فيه .

وليس غرضهم من ذلك أن يُجحف الإنسان بحق بدنه ، فلا يُمِدُّه بما يجب له ؛ بل يريدون الإمساك عن غاية الإكثار ، والبُقْيَا على البدن عند اشتداد الرغبة .

□ أحسن ما يأخذ الإنسانُ به نفسه :

وأحسن ما يأخذ الإنسان به نفسَه : أن يتعاهد بدنه من الطعام بما يُصلحه فى أوقاته ، وضروب حالاته ، بما لا يُخْلى المعدة ، ولا يكُظُّها[2] ؛ فقد جعل الله لكل شىء قدراً . والقصد[3] فى ذلك يجمع إلى صحة البدن —

---

(١) السَّغَب : الجوع .

(٢) يكُظّها : يملؤها كما يكظ المكان بالسكان .

(٣) الاعتدال .

ذكاءَ الذهن ، وإلى صفو العيش ـــ صلاحَ الدين والدنيا . فمن أحب هذه الحياة فهذه سبيلها !.. ومن أحب الموت فلا أبعد الله غيرَه !

□ مبالغة فى الاحتياط :

ولعناية الأطباء والحكماء والمصلحين بتدبير الجسم ، وحرصهم على تمتع المرء بصحته ، وعلمهم بما فى طَرَفى الإفراط والتفريط فى الطعام من المضار التى تسوء مغبتها ، بالغوا فى الاحتياط لذلك : فقدر كثير منهم المقدار الذى ينبغى للمرء أن يسمح به لنفسه كل يوم .

واختلفوا فى تقدير ذلك ، وفى عدد المرات التى يتناول فيها الغذاء ؛ مبالغة منهم فى الحرص على الاعتدال ، حتى كان منهم من رأى الاكتفاء بالوجبة ، وإن كان أكثرهم يسمح بتجاوزها !

على أن قدر الغذاء ونوعه ، وما يفيد الجسم منه ، قد يختلف فى الناس باختلاف أجناسهم ، وبيئاتهم ، وأسنانهم .

كما يختلف ـ أيضاً ـ باختلاف درجة النشوء فيهم ، وتفاوت أجسامهم ، وتغاير أعمالهم ، ونحو ذلك مما يجعل المساواة بينهم فى التغذية غير ميسورة !

ونحن نرى فى حياتنا اليومية أن العلاج الذى يصح به جسم فلان من الناس قد لا يصلح به جسم آخر !

وإنك لترى الذين يتنابهم شظف العيش ؛ فلا يحصلون إلا على كفافهم منه يوماً فيوماً من الصيد ، أو من جنى الثمار ـــ تؤثر فيهم عوامل الجوع والشّبع ، فيغريهم القَرَم[1] والنّهم ، ومتى ظفروا بأُكلة فإنهم لا يزالون يتلهمونها حتى يأتوا على آخرها ، كما يفعل الإسكيمو إذا اصطادوا حوتاً ، فإنهم يستمرون على استراط[2] لحمه أياماً ، حتى يصبح أثراً بعد عين !

---

(١) القَرم : اشتداد الشهوة إلى الطعام .

(٢) ابتلاع .

أما من امتلأت عينه بالخيرات ، وأسعده حُسن الجَد[1] بزينة الله التى أخرج لعباده والطيبات من الرزق ، وعرف الغرض المقصود من الطعام ، فإنه يعتاد القناعة ، ولا سيما إذا أخذ نفسه بها منذ نشأته ، حرصاً على جودة صحته وعقله .

والنفس كالطفل إن تهمله شب على
حُبّ الرضاع وإن تفطمه ينفطم

وكذلك من عوّد نفسه أن يُمِدّها بكل ما تشتهى ، ويُفعم[2] بطنه بكل ما أراد لا يلبث أن تصبح الشراهة عادة له مذمومة !! « إن الطعام يُقَوّى شهوة النّهم ! » .

□ قلبك دليلك !

ولما كان لا يتيسر للسواد الأعظم من الناس ، أن يحيطوا علماً بالمقدار الذى يُبَدَّد كلّ يوم من أجسامهم ، وما يحتاج إليه كل منهم لتعويض ما يفقده من بدنه — قضت حكمة البارى الحكيم ، أن أودعت كل قلب دليلاً يرشد صاحبه إلى مطلب جسده ، وليس هناك أصدق منه إعلاماً باحتياج البدن وكفايته ، ولا أسهل منه اتباعاً .

وذلك هو ميل النفس إلى الطعام ، وشدة رغبتها فيه ، وصدق طلبها إيّاه ، فله فى استمراء الطعام أوفر حظ ؛ لأنه دليل على الموافقة والملاءمة !

فمتى أحسّ المرء من نفسه ميلاً حقاً إلى الغذاء ، فليُقْدِم عليه .

وحذار بعد أن يقارب الشبع — أن يُرهق مَعِدَته من أمرها عُسْراً ! وأن يزيدها لقمة واحدة ، وإن كانت فى نظره سائغة !

فكم من لقمة منعت أخاها بلذة ساعةٍ أكَلاتِ دهر !!

والطبع يقود الإنسان إلى ما هو صالح له .

---

(١) الجَد : الحظ والنصيب .
(٢) يملأ .

وقوانين الحياة صالحة كلها ، لا يشقى من تتبعها ، ولا يضل من يهتدى بها ، والمرء يحيا بما يهضمه ، لا بما يأكله ، ومن استعجل شيئاً قبل أوانه عوقب بحرمانه !

□ تجارب وخبرات :

● ولقد سئل بعض الأطباء عن أفضل الغذاء فقال : « أن ترفع يدَك عن الطعام وأنت تشتهيه » .

● ودعا عبد الملك بن مَرْوان رجلاً إلى الطعام فقال : « ما فىّ فضلٌ[1] ياأمير المؤمنين » .

فقال عبد الملك : « لا خيرَ فى الرجل يأكُل حتى لا يكون فيه فضل ! » .

● وسأل عبد الملك بعض الحكماء من العرب : « هل اتّخَمْتَ قط ؟ » فقال : « لا ، ياأمير المؤمنين » .

قال : « وكيف ذلك ؟ » .

قالَ : « لأنا إذا طبخنا أنضجنا ، وإذا مَضَغْنا دقّقْنا ، ولا نكُظُّ[2] المَعِدَة ، ولا نُخْليها » .

قيل لِبزرجمِهْر : « أى وقت يكون فيه الطعام أصلح ؟ » .

فقال : « أمّا لمن قدر ، فإذا جاع ، وأما لمن لم يقدر ، فإذا وجد » .

□ العـــادة وأثرهـــا :

وبعد .. فللعادة فى ذلك أثر عظيم . ألا ترى أن من اعتاد « الغَدَاء » ، فتركه واقتصر على « العَشاء » ، عظم ضرر ذلك عليه ؛ ومن اعتاد الوجبه ، ثم زاد عليها لم يستمرىء طعامه ؛ ومن كانت عادته أن يجعل غذاءه فى وقت

---

(١) أى لم أترك فى معدتى بقية من فراغ !
(٢) كظّها : ملأها بالطعام .

من الأوقات ، فنقله إلى غير ذلك الوقت ، أضر هذا به ، وإن كان قد نقله إلى وقت محمود ، فالواجب فى هذا أن يراعى العادة ، إذا تقادمت فطال عليها العهد ، وأن يتبع ما ألفه الجسم .

☐ عندما يدعو الداعى إلى الانتقال عما اعتاد :

وإن حدث ما يدعو الإنسان إلى الانتقال عما اعتاد ، فأوفق الأمور له فى ذلك ، أن ينتقل قليلاً قليلاً ، وأن يخرج عما ألفته نفسه رُوَيداً ؛ فشديدٌ عادةٌ منتزعة !!

☐ تحديد المواعيد أمر مهم وعادة حميدة :

ولهذا يحسن بالمرء أن يأخذ نفسه منذ حداثة عهده بتنظيم مواعيد طعامه ، وتحديد أوقاتها ، حتى يعتاد جسمه طلب الغِذاء فى حينه وتلك مسئولية الآباء والأمهات منذ الصغر !

فتلك عادة حميدة درج عليها عقلاء الناس ، وعنيت بها الأممِ الراقية .

فمن العادات المتبعة فى البلاد المتمـدينة ، أن يأكل الإنسان قليلاً فى أوقات معينة مرة أو مرتين أو ثلاث مرات ، فى اليوم ، وهى عادة حسنة لابد لنا من السير عليها ، وتطبيقها على الأعمال التى نقوم بها .

وعند تعيين أوقات الطعام ، وعدد مراته فى اليوم ، ينبغى ملاحظة الأعمال التى نعملها ، والأوقات التى نتمكن بها من أكل الطعام وهضمه .

فالذين يتولون الأعمال العقلية مثلاً ، والذين يؤدون أعمالهم جلوساً ، قد يكتفون بالأكل مرة واحدة .

أما الذين يقومون بالأعمال البدنية العنيفة ، فلابد لهم أن يأكلوا مرتين على الأقل .

☐ تحذيـــر :

ولا يغرّن المرء ما قد يجـده فى نفسه من الصحة ، والإقبال على التّزيُّد من الطعام !، وليعلم أن الحِمْيَة رأس الدواء ! وليس يَسُوغُ أن يعدلَ عنها ؛

ثقةً بقوة جسمه ، أو اعتماداً على الدواء .

وفرق كبير بين القوة الحقيقية والإحساس بقوة وهمية !!

تَوَقّى الداءِ خيرٌ من تصَدٍّ لأيسَرِه وإن قَرُب الطبيبُ

هذا ؛ ولقد روى التاريخ عن بعض الناس أنهم عُرفوا بالنَّهم ، فنَقَم الناس منهم ذلك ، ولهجت الألسنة بسيرتهم ، وإنك لتجد فى كتب التاريخ والأدب حكايات كثيرة عن الأكالين ، وحوادث ذوى التطفل .

● ومن دعاء بعض الطفيليين : اللهم ارزقنى صحة الجسم .. وكثرة الأكل .. ونقاء المَعِدَة !

● وَليمَ بعض المتطفلين[1] على صُنعه فقال : والله ما بُنيت المنازل إلا لتُدْخل ! ولا قُدّمت الأطعمة إلا لتؤكل !

فهل هذا منطق ؟!

وهل تصلح الأمور فوضى ؟

وهل نطلق للشهوات الحبل على الغارب ؟

يقول الواقع : « للناس فيما يعشقون مذاهب » !

فمنهم من كان يمر على الفاكهة ـــ كأبى حزم ـــ فيشتهيها ، فيقول : « موعدك الجنة » !

● ومنهم من يرى أن تمكين النفس من لذتها أولى ، وإعطاءها ما اشتهت من المباحات أحرى ؛ لما فيه من ارتياح النفس بنيل شهواتها ، ونشاطها إدراك لذاتها ؛ فتنحسر عنها ذِلة المقهور ، وبلادة المجبور ، ولا تقصر عن دَرْك ، ولا تعصِى فى نهضة ، ولا تكلّ عن استعانة !

● ومنهم من يتوسط بين الأمرين ، فخير الأمور الوسط ؛ لأن فى إعطائها كل شهواتها بلادة ، والنفس البليدة عاجزة .

---

(١) لامه من رآه يقبل على الطعام بلا دعوة من أصحابه .

وفى منعها عن البعض كف لها عن السلاطة .

وفى تمكينها من البعض حسم لها عن البلادة .

وهذا لعمرى أشبه المذاهب بالإسلام ؛ لأن التوسط فى الأمور أحمد ، وخير الأمور الوسط .. فاختر لنفسك ما يحلو ! واسأل نفسك : أى هؤلاء أنت ؟

ولكن عليك وحدك تقع مسئولية إهانة المعدة ، فمن أهانها أهانته ، وأسقمته ومن حفظها ورعاها حفظته .

إن للمعدة نظاماً دقيقاً فى هضم الطعام ، فحذار أن تفسد عليها عملها بإدخال الطعام على الطعام .

وتصور نفسك فى عمل قد تفرغت له ، فيأتيك شاغل يشغلك عنه ، وشاغل آخر ، حتى تتراكم الأعمال عليك ، فتحار فى أمرك ، وتتوقف عن عملك ، فلا تجيد واحداً منهما ، كذلك المعدة !!

الحافرون قبورهم بأسنانهم !!

☐ هل أنت منهم !؟

أتدرى من هم ؟

إنهم الذين يُفرِطُون فى الغذاء . وما دروا أن الاعتدال هو طريق السلامة ..

وأن الأكل من الطيبات .. والابتعاد عن المحرمات هو أساس التربية الغذائية التى ربانا عليها الإسلام .

وأن الوقاية خير ألف مرة من العلاج .

إن الكثيرين يُفَوّتون على أنفسهم فرصة التمتع بالصحة والعافية بإقبالهم على الوجبات الدسمة .

وقد يقول قائل : إن الدهنيات وقود الجسم ، ولا شك فى قيمتها الغذائية ، وأنها تتحول داخل الجسم إلى حرارة ، فتزوده بالقوة والحركة .

ولكننا نغالى كثيراً فى ذلك فالألمان فى الحرب أنقصت مقنناتهم الدهنية إلى حوالى الثلث المعترف به ؛ ولم يصبهم من جراء ذلك أى ضرر على الرغم من أن طبيعة جوهم تختلف عن طبيعة جونا .

وصحيح أن المشى والعمل الجسمانى يحرق بعض الكميات الزائدة عن الحاجة ، ولكنه لا يخلص الجسم منها فيتراكم بعضها يوماً بعد يوم .

إن كل من يُفْرِط فى الغذاء يحفر قبره بأسنانه ؛ لهذا يجب أن نعتدل فى تناول الطعام ، وأن نحرص على مزاولة الرياضة البدنية لنحمى أجسامنا من البدانة التى تحول بيننا وبين مواصلة الطريق .

لقد وضع رسولنا ـــ ﷺ ـــ أسس القواعد الصحية فى كلمات ، سوف نتصدى لها ، ونقف عندها ؛ فكيف لا ترغب فى شىء يجمع لك صحة البدن ، وذكاء الذهن ، وصلاح الدين والدنيا ، والقرب من عيش الملائكة ؟!

لقد أخبرنا رسول الله ـــ ﷺ ـــ أن : « **أحب الصيام إلى الله صيام داود كان يصوم يوماً ويفطر يوماً** »[1] .

فهل آن الأوان لنتخذ موقفاً من شهوة الطعام والشراب ؟!

صفة أكل الرسول - ﷺ -

جاء فى الشمائل المحمديّة للحافظ الترمذى تحت عنوان :

صفة أكل الرسول - ﷺ -

ما يأتى :

---

(١) رواه الشيخان وأحمد وأبو داود والنسائى وابن ماجه عن ابن عمر .

[١] عن عائشة — رضى الله عنها — أنها قالت : « ما شبع آل محمد — ﷺ — من خبز الشعير يومين متتابعين حتى قبض رسول الله — ﷺ — » .

[٢] وعن أبى أمامة قال : « ما كان يفضل عن أهل بيت الرسول — ﷺ — خبز الشعير »

[٣] وعن ابن عباس قال : « كان رسول الله — ﷺ — يبيت الليالى المتتابعة طاوياً هو وأهله ، لا يجدون عشاء ، وكان أكثر خبزهم خبز الشعير » .

[٤] وعن سهل بن سعد أنه قيل له : أكل الرسول — ﷺ — النَّقِىّ[1] يعنى الحُوَّارى ؟ فقال سهل : ما رأى رسول الله — ﷺ — النقى حتى لقى الله — عزّ وجَلّ — فقيل له : هل كانت لكم مناخل على عهد رسول الله ؟ قال : ما كانت لنا مناخل .

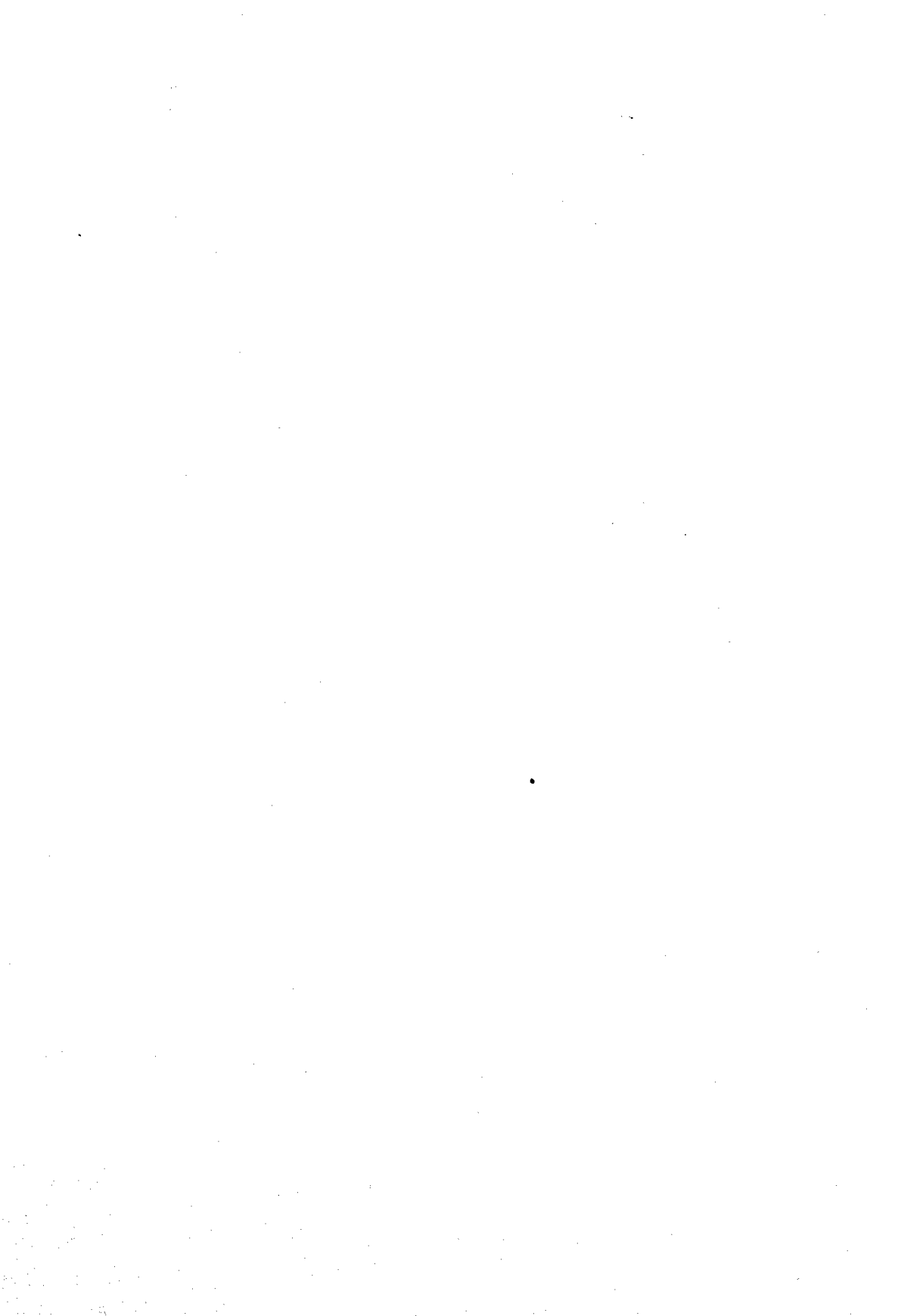
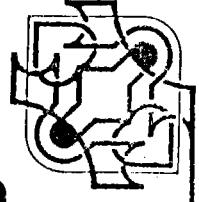
قيل : كيف كنتم تصنعون بالشعير ؟ قال : كنا ننفخه فيطير ما طار ثم نعجنه » .

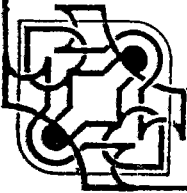
[٥] عن مسروق قال : دخلتُ على عائشة ، فدعت لى بطعام وقالت : ما أشبعُ من طعام فأشاء أن أبكى إلا بكيت ! قلت : لم ؟

قالت : أذكر الحال التى فارق عليها رسول الله — ﷺ — الدنيا ! والله ما شبع من خبز ولا لحم مرتين فى يوم .

[٦] وعن عائشة — رضى الله عنها — قالت : « ما شبع رسول الله — ﷺ — من خبز الشعير يومين متتابعين حتى قبض » أرأيت كيف كانت معيشة صاحب الرسالة العظمى ؟ أليس لنا فى رسول الله — ﷺ — أسوة حسنة؟!

---

(١) أى الخبز المنقَّى من النخالة . والحُوَّارى : المنخول مراراً حتى ابيض .

الفصل الثانى :

وقفة مع النفس وشهواتها !

- ☐ إطلاقُ العنان لشهوتى البطن والفرج . وما فى ذلك من دمار وهلاك
- ☐ كبح جماح الشهوة .. وما فى ذلك من صحة نفسية وجسمية .
- ☐ « أم الأمراض » ، ومدى أضرار السمنة على الحياة الجنسية !
- ☐ كيف يكون الصوم عاملاً مساعداً على التخلص من البدانة ؟
- ☐ الغاية التى أرادها الله من الصوم ، وبم تتحقق ؟ وهل يبلغها من يصوم مع ارتكاب المعاصى ؟!
- ☐ حقائق ينبغى أن نضعها فى الاعتبار !، ومعلومات تهمك عن « سوء التغذية » .

والنفس كالطفلِ إنْ تُهمِلْه شبَّ علَى
حُبِّ الرَّضاعِ وإن تَفْطِمْه ينفطمِ

سلطان الشهوات

لو بحثنا عن الدوافع وراء ما تنشره الصحف والإذاعات من حوادث يومية لوجدنا أن أكثرها يرجع إلى شهوة لم يستطع صاحبها كبحها ؛ ولم يجد لديه من الصبر ما يساعده على أن يتغلب على سلطانها ، فراح يطلق لها العنان مستجيباً لكل رغباتها ، لا يمنعه مانع ، ولا يزَعُه وازع من عقل ، أو ضمير ، أو قانون !

ويقول أحد فلاسفة الإنجليز : لو قام بيننا طاغية مستبد ، يسلبنا أموالنا ، ويأمرنا بتعاطى مادة تحط من قدرنا ، وتنتزع صفات الإنسانية من نفوسنا حتى نصير أشبه بالبهائم بل أضل !

وليس هذا فقط بل هى تقضى على راحة بيوتنا ، وتبذر فينا بذور المرض والموت العاجل — لأصبحنا وكلنا جماعات ساخطة تجتمع ، ومظاهرات صاخبة تنظم ، وخطباء مفوهون للحرية ينتصرون ، وللخلاص مما أَلَمَّ بهم من الظلم يطلبون !

وقد يتملكك العجب إذا علمت أن هذا السلطان المستبد مقيم بيننا ، لا تقوى عليه الجنود ، ولا تسقط جبروته الأصوات ، وأننا مذعنون لسلطانه ، نازلون على حكمه ، راضون بأوامره ! وقديماً قالوا : داؤك فيك وما تُبْصِرُ ! أتدرى ما هو ؟

إنه « سلطان الشهوات ! » .

ألا لا سبيل إلى إنزال هذا الطاغية عن عرشه وجبروته إلا بالوسائل الأدبية ؛ أى بتهذيب النفس ورياضتها ، ومراعاة حرمتها وضبطها . وكبح جماحها كما نكبح الحصان الجَمُوح ونروّضه حتى يصبح ذَلُولا !!

وكل وسيلة غير هذه لخلاص النفس من استبداد الشهوات عديمة الجدوى !

وليس تهذيب القوانين ، ولا طرق الانتخاب ، ولا إصلاح الحكومات ،

ولا التعليم المدرسى برافعة من أخلاق قوم ينهمكون فى الملاهى بمحض رغبتهم !!

والانهماك فى الملاهى « غير الشريفة » يدعو لا محالة إلى نقص السعادة الحقة ؛ لأنه يقضى على الآداب ، ويضعف الهمم ، ويذهب برجولة الأفراد ، وصحتهم ، وسلامة الأمم وعظمتها[1] .

أليس الصيام من أكبر الوسائل لضبط النفس وكبح شهواتها ، ولو إلى حين ؟!

إنه يعصمنا من شهوتى البطن والفرج !

وإن نظرة واحدة إلى الإنسان فى حال مأكله ومشربه ترينا أن ما يدعوه إلى ذلك شيئان :

- حَاجة ماسّة .
- وشهوة باعثة .

فأما الحاجة الماسّة ؛ فتدعوه إلى ما سدّ الجوع ، وسكن الظمأ . وهذا مندوب إليه شرعاً وعقلاً لما فيه من حفظ النفس ، وحراسة الجسد . وليس لمن منع نفسه قدر الحاجة حظ من بر ، ولا نصيب من زهد !

ومن أجل هذا ورد النهى عن الوِصال بين صوم اليومين ؛ لأنه : يُضعف الجسد ، ويُميت النفس ، ويُعجز عن العبادة !

وكل ذلك يمنع منه الشرع ، ويدفع عنه العقل .

فإذا انتقلنا من الحاجة الماسة إلى الشهوة الباعثة ، وجدنا أن الشهوة نوعان :

- شهوة فى الإكثار والزيادة .
- وشهوة فى تناول الألوان اللذيذة .

فأما النوع الأول ، وهو شهوة الزيادة على قدر الحاجة ، والإكثار على

---

(1) كتاب الأخلاق لصمويل سيملز . تعريب الأستاذ محمد صادق حسين .

مقدار الكفاية؛ فهو ممنوع منه فى العقل والشرع ، لأن تناول مازاد على الكفاية نهم وشره !

نَهَم يَعيب الإنسانَ .. وشره يضرّه !!

وما أكثر تلك التحذيرات والنصائح التى ألحنا إليه من قبل ، ونضيف إليها ما قاله بعض البلغاء : « أَقْلِلْ طعاماً تَحْمَد مناماً » .

وقول بعضهم : « الرّغَب لؤم ، والنَّهَمُ شُؤم » !

وقول بعض الحكماء : « أكبر الدواء تقدير الغِذاء » .

وقول بعض الشعراء :

فكم من لُقْمةٍ منعت أخاها بلذّةِ ساعةٍ أُكَلاتِ دَهْرِ
وكم من طالبٍ يسعى لأمرٍ وفيه هلاكه لو كان يدرى

وقول آخر :

كم دخلت أكلةٌ حَشَا شَرِهٍ فأخرجت روحه من الجسد
لا بارك الله فى الطعام إذا كان هلاك النفوس فى المِعَدِ !

وكأنى بك يامن تزيد على قدر الحاجة من الطعام تقول :

أحبه وهلاكى فى محبتـــــــه كعابد النار يهواها فتحرقــه !!

□ النوع الثانى من الشهوة :

وأما النوع الثانى من الشهوة فهو شهوة الأشياء اللذيذة ، ومنازعة النفوس إلى طلب الأنواع الشهية .

ومذاهب الناس فى تمكين النفس منها مختلفة كما سبق .

والذين ينشدون العافية والسلام يرون أن صرف النفس عنها أولى ، وقهرها عن اتباع شهواتها أحْرى ، ليذِلَّ له قيادُها ، ويهونَ عليه عنادُها ؛ لأن تمكينها وما تهوى بَطَرٌ يُطْغِى ، وأشرٌ يُرْدى ؛ لأن شهواتها غير متناهية ، فإذا أعطاها المراد من شهواتِ وقتها ، تَعَدتها إلى شهوات قد استحدثتها ، فيصيرُ الإنسان أسير شهوات لا تنقضى ، وعبدَ هوًى لا ينتهى .

والنفس كالطفل إن تُهمله شبَّ على
حب الرضاع وإن تفطمه ينفطم .

ومن كان بهذه الحال لم يُرجَ له صلاح ، ولم يوجَد فيه فضل !!

يقول أبو الفتح البُسْتى :

يا خادم الجسم كم تشقَى بخدمته لتطلب الربح مما فيه خسران
أقبِلْ على النَّفْس واستكمل فضائلها فأنت بالنفس لا بالجسم إنسان

أم الأمراض !!

يقولون : إن البدانة هى نقطة البداية لكثير من الأمراض العضوية ، وإن شئت فقل : إنها « أم الأمراض » !!

لقد جاء فى الحديث الشريف : « **الصّيام جُنَّة يستجن بها العبد من النار** »[1] .

والجنة وقاية من أمراض الجسم والنفس ..

نعم هى وقاية من الشرور والآثام التى توقع الإنسان فى الهلاك وتُودى به إلى النار !

إنه وقاية من نزوات النفس وشهواتها .. ومن بينها شهوة البطن التى تقود إلى البدانة والدمار ، وشهوة الفرج التى تقود إلى الانفلات والضياع !

وينبغى أن يدرك كل من تهمه صحته أنه ليس من الطبيعى مطلقاً أن يكتنز الجسم شحماً يزيد على ما يحتاج إليه للقيام بوظائفه الضرورية ، وأنه ليس هناك داء يتعرض له الإنسان فى غير اكتراث منه ، ولا اهتمام به مثل « داء البدانة ! » .

بينما يرى الأطباء أنها باب من أبواب الانتحار البطىء ، والهلاك المدمر !

(١) رواه أحمد . وإسناده حسن . وتمامه : « هولى وأنا أجزى به » .

ومن العجيب أن « داء البدانة » ليس علة خافية لا يخطر بالبال وجودها ما لم يكتشفها الطبيب !!، بل إنه لمن حسن الحظ أن تشخيص هذا الداء سهل ظاهر ، ويكفى أن تنظر فى المرآة أو تنتبه إلى ملابسك لتعرف ما طرأ على جسمك ، ولتدرك أن البدانة قد امتد سلطانها إليك .

وقد يتبادر إلى ذهنك العديد من الأسباب ، ولكن الراجح مع هذا أن يكون السبب هو الإفراط فى الطعام ! وزيادة مقادير الطعام عن الحد اللازم !

صحيح « أن الوراثة والغدد يمكن أن تتسبب فى زيادة الوزن ولكن فى نطاق محدود ، وفى حالات نادرة ، كما يلاحظ أن المرأة لديها استعداد خاص لزيادة الوزن بعد العمليات الجراحية ، وفى فترة انقطاع الجيض المسماة « سن اليأس » ولكن حل المشكلة برمتها يتوقف على نظام التغذية »[1] .

ومن المقطوع به — فى أيامنا هذه — أن اضطراب الأعصاب ، والشعور بالخيبة من أهم أسباب زيادة الوزن .

فإذا أنس شخص مّا من نفسه أى إقبال مفاجىء على الأكل ، فليفتش فى حياته ، وغالباً ما يجد السبب على صورة خلاف عائلى ، أو طلاق ، أو فقدان عزيز ، أو حقد ، أو غيظ ، أو النقل من عمل إلى عمل أقل شأناً ، أو الخوف من المرض ، أو عدم الاستقرار فى المعيشة .

وعلينا أن ندرك أن البدانة فى حد ذاتها يجب أن تعتبر — من وجهة النظر العقلية والعلمية — مرضاً ؛ لأنها نقطة البداية لكثير جداً من الأمراض العضوية .

وإذا كانت الخمر « أم الكبائر » فإن البدانة « أم الأمراض » وكل من له دراية بالطب أو الصحة يعلم جيداً أن ضغط الدم العالى ، وأمراض القلب ، والسكر ، وأمراض الحوصلة المراريّة ، والنّقرس ، أو التهاب المفاصل من الأمراض التى يكون لدى البَدينين استعداد أكبر للإصابة بها من النحفاء ، وهى فعلاً منتشرة بينهم إلى حد كبير .

---

(١) لا تقتل نفسك . د . بيكر شتاينكرون .

ومن هنا كانت مكافحة السمنة ، ومعرفة مدى ما يكمن وراءها من الأضرار الجسام من أوجب الواجبات للتمتع بصحة جيدة ، وليس توقى الأمراض التى أسلفتُ ذكرها فى الفقرة السابقة عسيراً إذا تداوينا بالصيام ، واتبعنا حال إفطارنا تلك النصيحة النبوية : فثلث للطعام .. وثلث للشراب وثلث للهواء ! ويالها من نصيحة ذهبية فى مجال الوقاية الصحية .

واعلم أنه لا جدوى من أى علاج ما لم تكن هناك رغبة صادقة قوية للتخلص من الشحم ، على أن تستمر تلك الإرادة المثابرة شهوراً بل سنوات بغير كلل أو ملل .

وينصح الأطباء بأن على الإنسان أن يراقب وزنه مراقبة دقيقة ؟ فإن أحرى الناس بالاستمتاع بالحياة هم الذين يكونون فوق الوزن العادى بقليل إلى أن يبلغوا الثلاثين .

وعند الوزن الدقيق بالضبط بين سن الثلاثين والأربعين . وأقل من الوزن المطلوب بعد سن الأربعين .

وكما يقتل الإنسان نفسه بالإفراط فى الطعام فإنه قد يقتل نفسه قتلاً أسرع وأشنع بنقص التغذية ، أو بسوء التغذية .

وأخيراً فإن ثمة ملاحظة يجب تأكيدها فى الأذهان وهى :

أن كل زيادة من الشحم عن الوزن الطبيعى مقدارها عشرة أرطال تحتاج إلى اتساع فى الأوعية الدموية مقداره نصف ميل ، وذلك ولا شك يكلف القلب مجهوداً أشق من المجهود الطبيعى بكثير .

وللسمنة أضرارها ، وللبدانة أخطارها ، فتعال نتعرف عليها حتى ندرك مدى خطورتها ، ونتخذ موقفاً حازماً منها قبل أن يستفحل أمرها ، ويتطاير شررها ..

وإذا كان معظم النار من مستصغر الشرر ، فإن بداية السِّمنة المفرطة تكون على صورة لقمة زائدة يدفعك الشره إليها .. وإذا كانت « مسافة الألف ميل تبدأ بخطوة » .. فإن عشرات الكيلو جرامات التى تزيد على الوزن الطبيعى

لك تبدأ بلقمة واحدة تمتد إليها يدك .. أو تمتد إليك اليد بها لتقول لك : « خذها من يدى بالهناء والشفاء ! » .

وما تدرى أنها داء وأى داء !!

أضرار السمنة على الحياة الزوجية

لا شك أن السمنة المفرطة لها تأثير سيِّىء على القدرة الجنسية ، بل ربما حالت دون القدرة على الإنجاب وبخاصة إذا عانى منها الزوجان معاً !

هذا إلى جانب وجود علاقة بين السمنة والعديد من الأمراض التى تهدد حياة الإنسان ، ومنها : مرض السكر ، وضغط الدم المرتفع ، وتصلب الشرايين ، وحصيات المرارة ، وضمور الغضاريف (ألم المفاصل)(*) .

ويجب أن نعرف أن هناك نوعين من السمنة يمكن أن نطلق عليهما :
(١) السمنة العادية (٢) السمنة المرضية

أما السمنة العادية فترجع إلى تناول كميات كبيرة من الطعام تزيد عن حاجة الجسم ، مع القيام بمجهود أقل من اللازم لاستهلاك الطاقة الزائدة الموجودة بالطعام ، فتتراكم الدهون الزائدة عن حاجة الجسم تحت الجلد ، وحول الأحشاء ، فيزيد وزن الجسم ، وتظهر حالة البدانة .

وليس هناك من ينكر أن للعادات الغذائية أثرها فى هذا النوع من السمنة .

أما السمنة المرضية فهى تلك التى تنشأ عن وجود خلل بهرمونات الجسم ، والتى تقوم بإفرازها الغدد الصماء .

وتعالج هذه الحالة بإصلاح الخلل الهورمونى المسبب لها . أما فى حالة السمنة البسيطة أو العادية فيقوم العلاج على ثلاثة أشياء :

(١) قوة الإرادة .

(*) شهر عسل بلا خجل . للدكتور أيمن الحسينى . مكتبة ابن سينا . بتصرف .

(٢) اتباع نظام غذائى مقنن مكتمل العناصر الغذائية مع الإقلال من الدهنيات والنشويات والسكريات كلما أمكن ذلك .

(٣) ممارسة برنامج رياضى بانتظام .

وفى المشى إلى المسجد ، وصيام رمضان ، وصلاة القيام ما يمكن أن يكون علاجاً إذا راعى الصائم ذلك الدستور الحكيم : و ﴿ **كلوا** ﴾ .. و ﴿ **اشربوا** ﴾ .. و ﴿ **لا تسرفوا** ﴾ .

البدانة وكيف نتخلص منها ؟

فى مقالة له بمجلة الهلال كتب تحت هذا العنوان الدكتور إبراهيم فهيم يقول : هل تعلم أن كل كيلو جرام زائد عن الوزن المناسب للجسم بين الذين سنهم من ٤٠ إلى ٤٥ يقابله زيادة فى نسبة وفاتهم مقدارها ٣٪ ؟!

إن البدينين أكثر استعداداً لارتفاع ضغط الدم ، وتصلب الشرايين ، والذبحة الصدرية ، والبول السكرى ، والتهابات المرارة ، وتكون الحصوات وحتى السرطان .

وهم كذلك أقل من النحاف احتمالاً لمقاومة الحميات وإجراء الجراحات ، وأقل منهم نشاطاً جسمياً وذهنياً .

وتنشأ البدانة عن زيادة الطعام الدسم على ما يلزم ليستهلكه الجسم فى نشاطه ، وقد تُعْزى إلى اضطراب فى وظائف الغدد الصماء ذات الإفراز الداخلى ، أو إلى استعداد وراثى .

□ الوقاية والعلاج :

ولا شك أن **الوقاية** من البدانة أسهل من علاجها . أما **العلاج** فأساسه : إنقاص كمية الغذاء عما يحتاج إليه الجسم .

وعندما تكون الشراهة والنهم من العادات المتأصلة يحسن الاستعانة بالطبيب النفسى .

ولكل حالة نظام خاص فى التغذية يوضع بحيث يكون النقص فى الوزن تدريجياً لا يتجاوز ثلاثة أرطال فى الأسبوع .

وتلزم الراحة من « الريجيم » شهراً كلما بلغ مجموع النقص ٢٥ رطلاً .
ويتلخص هذا النظام فى أن تكون أصناف الطعام الرئيسية هى :

(١) سلطة الخضار .

(٢) « شوربة » السبانخ والكوسة والخرشوف .

(٣) الاقتصار من اللحوم الحمراء على ما يكفى فقط للمحافظة على سلامة أنسجة الجسم الحيوية .

(٤) الإقلال من المِلح والمواد الدهنية ولحم الضأن والمواد السكرية والنشوية .

(٥) يمكن مساعدة هذا « الريجيم » بممارسة أنواع الرياضة المختلفة كالسباحة ، أو التنس ، أو السير على الأقدام ساعة صباحاً وأخرى مساء .

كيف يكون الصوم عاملا مساعدا ... على التخلص من البدانة ؟

□ خلاصة فى سؤال وجواب :

ولنتساءل ثانية .. ما المقصود بالبدانة ؟

ويأتينا جواب المختصين : إنها تكدس الشحم بالجسم . ونعود فنقول : وهل لهذا التكدس من ضرر ؟

ويجيب الأطباء والمجربون : إنه يضر الجسم ضرراً بالغاً ؛ فهذا الشحم المكدس يعوق حركة العضلات ، ويقود إلى ضعف القلب . إلى جانب تعرض ذوى البدانة إلى الإصابة بالسّكّر ، والنِّقرس ، وتصلب الشرايين ، وارتفاع ضغط الدم ، والذبحة الصدرية ، وهم أقل احتمالاً لمقاومة الحميات

من النحاف .

فكيف السبيل إلى الوقاية من البدانة ؟

وهل فى الإمكان التخلص من البدانة ؟

يقول الطب : إنه من الميسور الوقاية من البدانة ، وإن كان من العسير التخلص منها !

لذلك يجب على كل منا أن يحرص على أن يحتفظ بوزنه العادى ، وأن يوازن دائماً بين غذائه واحتياجاته الفعلية .

ويحتاج البدين إلى نسبة من الوقود أقل مما يحتاج إليه النحيف ، أى أن الدهن يمثل وزناً ميتاً .

وعلى ذلك فيجب إنقاص الغذاء عن معدل الاحتياجات اليومية لينتج أثره على إنقاص الوزن ـــ تلك العملية الفسيولوجية المعقدة .

وإذا كانت البدانة تحد من النشاط الذهنى والجسمانى ، وتسبب التعب لأقل مجهود .. فإن الصوم هو الأمل لكى يسلموا من أذى البدانة وشرورها ، فلينتهز هؤلاء وأولئك قدوم رمضان حاملاً إليهم مزيداً من الصحة والسلامة من البدانة ومضاعفاتها .

الغاية التى أرادها الله من الصيام وهل يبلغها من يصوم مع ارتكاب المعاصى ؟!

يقول الرسول — ﷺ —: « من لم يدع قول الزور ، والعمل به ، فليس لله حاجة فى أن يدع طعامه وشرابه »[1] .

ومعنى هذا أن الصائم الذى يموّه كلامه بالكذب ، ويهيئه حتى يؤثر فى نفس من يحدثه ، ويكون مقبولاً لديه بصورة أو بأخرى !!

والصائم الذى لا يترك الباطل والكذب لا يكون قد وقف عند حدود الله ، وامتثل ما أمره الله به !

إن الصيام الذى أمرنا الله به لمصلحتنا هو الذى يكفنا عن الرذائل ، ويقوى عزائمنا فى مكافحة الشهوات ..

إن الحكمة فيه ليست عائدة على الله — سبحانه وتعالى — فهو غنىّ عن العالمين ، وإنما الحكمة فيه عائدة على صلاح المجتمع ، وهذا هو معنى قول النبى — ﷺ —: « فليس لله حاجة فى أن يدع طعامه وشرابه » .

وقد اختلف أهل الفقه من المسلمين : فذهب بعضهم إلى أن المعاصى تفسد الصوم — وهم أهل الظاهر . فمن سعى بالنميمة فى صيامه فقد أفطر .

وكذلك من اغتاب ، ومن غش ، ومن كذب ! فترك الذنوب تصحيح للصوم . وأهل الاعتدال من الفقهاء يرون الامتناع عن الذنوب ، وترك المعاصى أصلاً فى كمال الصوم ، وليس أصلاً فى صحة الصوم .

وبناء عليه ، فإن الذين يقترفون السيئات والمعاصى صيامهم صحيح ، ولكنه ناقص .

وأيامّا كان الأمر فإن المؤمن المتدبر يرى : أن الذى يتحكم فى شهواته

---

(١) رواه البخارى وأحمد وأبو داود والترمذى .

الجسمانية من الطعام والشراب بسلطان الصيام يستطيع بهذا السلطان نفسه أن يتحكم فى شهواته النفسية من الكذب والغش والخداع والغيبة والسعى بين الناس بالفساد .

وليس هناك معنى للصوم بالامتناع عن بعض الشهوات ، مع سلوك طريق آخر إلى شهوات أخرى أسوأ أثراً فى المجتمع ، وأشد اعوجاجاً .

وذلك أن رذيلة الإفطار فى رمضان لا يتعدى الضرر فيها المفطر إلى غيره من أبناء جنسه ، لأن خير المرء لنفسه ، وشره عليها .

فأما الرذائل الخلقية فإن شرها يتعدى صاحبها إلى المجتمع الذى يعيش فيه .

« ومن هنا كان الصيام مع ارتكاب المعاصى غير بالغ غايةً أرادها الله منه للمؤمنين فى قوله : ﴿ **لعلكم تتقون** ﴾ [البقرة : ١٨٣] .

فإن التقوى لا تكون إلا بالامتناع عما يؤذى الجماعة الإنسانية التى يعيش فيها الصائم .

فإذا عاش فى مجتمع ليؤذيه ، ويوهن روابطه ، ويحل عراه بالأخلاق السيئة ، والعادات المريضة ، فإنه لا يكون قد حقق الحكمة التى أرادها الله تعالى لعباده من كتابة الصوم عليهم(*) .

الصوم وقاية من الوقوع فى المحظور !

لم يندب الإسلام إلى الصوم المتواصل إلا للأعزب الذى لا تسمح له موارده بالزواج ولا بالإنفاق على أسرة .

فقد أخرج البخارى ومسلم فى صحيحيهما عن عبد الله بن عمر قال :

قال لنا رسول الله ـ ﷺ ـ: « **يامعشَرَ الشباب ، من استطاع منكم الباءة فليتزوج . ومن لم يستطع فعليه بالصوم ! فإنه له وجاء** » .

والمعنى : من قدر منكم على أعباء الزواج فليتزوج .

(*) قطوف من أدب النبوة لفضيلة الشيخ أحمد حسن الباقورى ـ رحمة الله عليه ـ.

ومن لم تكن له قدرة على ذلك فلْيَصُم ؛ فإن الصوم له وقاية من الوقوع فى المحظور .

والوِجاء : هو رَضٌّ عروق الخِصْية من غير إخراج لها (والرّضُّ : الدق والكسر) فيكون شبيهاً بالخِصَاء .

والمراد : أن الصوم يكسر الشهوة ، ويضعف الاتجاه إليها .

أهم وسائل تقوية الجهاز التناسلى !

هناك من يعترض على الصوم بسبب ما يلاحظ على الصائم من قلة النشاط الجنسى وهذا صحيح .

وهو الذى دعا إليه الحديث الشريف ناصحاً من ليست لديهم القدرة على أعباء الزواج بالصوم . ولكن ينبغى ألا تظن أن ذلك مظهر من مظاهر النقص فى هذه الوظيفة !

بل على العكس فإنه ليس إلا نقصاً مؤقتاً ، يعقبه رد فعل قوى ، كما يعقبه تجديد فى قوى الوظيفة ، مثل سائر قوى الجسد التى تتجدد بالصوم .

وليس يغيب عن الأذهان أن الامتناع عن العمل الجنسى من أهم وسائل تقوية الجهاز التناسلى !

حقائق ينبغى أن نضعها فى الاعتبار

من يتمعن تعاليم الإسلام ، ويدرك أهدافها ومراميها يتبين له ما يأتى :

أن الإنسان فى نظر الإسلام كل لا يتجزأ .

وأن كماله المنشود يتحقق فى ارتقائه ماديّاً ومعنوياً .

وليس فى الإسلام خصام بين الروح والجسد ، بل إن هذا التقسيم مفتعل للنيل من حقيقة الإنسان الواحدة .

وأن الإسلام يمزج مزجاً تامًّا بين مصالح الإنسان فى دنياه . وفى أخراه ، كما يمزج مزجاً تاماً بين مصالح الإنسان البدنية والروحية . وأن جسد الإنسان هو وسيلته لبلوغ غاياته ؛ فإذا وهن هذا الجسد أو اعتل قصر المرء فى تحقيق مايريد ، فما استطاع تعلماً ، ولا جهاداً ، ولا سعياً لنفع نفسه ، أو نفع أمته(*) ، ومن هنا كان المؤمن القوى خيراً وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف .

أفكـــار خاطئـــة !

أذكر أنى قرأت لأحد الأئمة كلمة أعجبتنى .. خلاصتها : أنه انخدع يوماً بتعاليم قوم يحقرون الجسد ، ويروضونه على الشظف ؛ فقلل من طعامه ليزكى روحه ، وينور قلبه !

قال : فإذا أنا بعد هذه المحاولة أعجز عن تلاوة ما كنت أتلوه من القرآن ، وأقصر عما كنت أنهض به من واجبات !

فعدت إلى رشدى ، وقلت : لقيمات أتركها ، فأحرم على نفسي ما أحَلّ الله ، ثم أضعف عن أداء كثير من أعمال الخير ، إن ذلك من اتّباع الشيطان !

أجَلْ .. إن الجسد القوىّ السوىّ عون أى عون على جلائل الأعمال ، وما يسعى إلى المرض أو الحرمان عاقل !

نعم هناك من يتشبعون من أنواع الطعام ، ومن يربون الأجسام إعجاباً بالعضلات فحسب !

وهؤلاء يجب أن تعالج أفكارهم الخاطئة ، فيعرفون أن البطنة مرض مخوف العقبى ، وأن كمال الأجسام لا يشرف ضعاف الأخلاق ، ولا قاصرى العقول .

ولم يكن الدين يوماً من الأيام حرباً على الجسد ؛ فهذا ما لا أصل له قط فى تعاليم الإسلام !

(*) هذا ديننا للشيخ محمد الغزالى .

معلومات تحميك من سوء التغذية

□ يقول علماء التغذية :

هناك أمراض كثيرة قد تصاب بها المعدة .. سببها سوء التغذية .

وليس ضرورياً أن يكون سوء التغذية هو قلة الأكل .. فالأغلب أن يكون السبب هو الإفراط فيه !

وليس مهما أن تأكل كثيراً بل المهم أن تأكل طعاماً صحياً متنوعاً يعطيك جميع المواد الغذائية الكافية لاحتفاظك بصحتك فى خير حالاتها .

إن هذا الطعام يحفظ لك شبابك ، ويمنحك فرصة الحياة فى خير عافية .

كم وحدة حرارية ، أو سُعْراً حرارياً تحتاج إليه من طعامك يومياً لتحيا حياة سليمة ؟

هناك معدل دولى يقاس عليه فى جميع أنحاء العالم بالنسبة للرجل والمرأة .

يحتاج الرجل يومياً إلى ٣٢٠٠ سعر حرارى فى المتوسط أما المرأة فإنها تحتاج إلى ٢٣٠٠ سعر حرارى فى المتوسط إذا كان سنهما ٢٥ سنة .

ومع ذلك فإن الوحدات الحرارية لا تكفى فى حد ذاتها لتوفير الصحة الجيدة ، بل يجب أن يكون الغذاء متنوعاً ، كما ينبغى أن يكون هناك توازن بين أنواعه ..

إن الجمال يتوقف على الصحة الجيدة ، والصحة الجيدة تتوقف على الدم النقى ، والدم النقى يتوقف على جودة الغذاء .

ويمكننا أن نشبه الجسم بآلة ميكانيكية وقودها الغذاء ، ووظيفتها تحويل هذا الغذاء إلى طاقة حرارية ، وإلى مواد بسيطة التركيب يستخدمها الجسم فى تعويض ما يفقده من خلايا أثناء العمل .

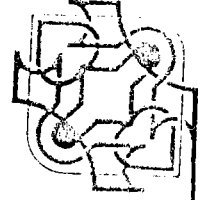
وكما تحتاج الآلة الميكانيكية إلى تنظيف وراحة بين وقت وآخر كذلك الجسم ، فهو لا يختلف عن الآلة غير أنه يقوم بعملية التنظيف بنفسه ، يساعده في ذلك أنواع معينة من الغذاء .

فإذا توافر للجسم الغذاء الكامل ، وغذاء التنظيف ، قيل : إن الغذاء متوازن .

إن الإكثار من الطعام يؤدى إلى نتائج خطيرة خصوصاً بعد الأربعين ، وذلك بسبب قلة العصارات الهاضمة بعد هذه السن ، ويكون سبباً فى الإصابة بأمراض القلب والشرايين والسكر والروماتيزم .

وفى الصيام تنظيم لما يدخل الجسم من طعام وإعطاء الفرصة للجسم كى يقوم بعملية التنظيف .

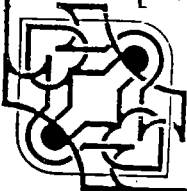
ترى هل أصبحت معالم الطريق واضحة أمامك ؟ إذن تعال إلى تدبير الصحة ..

الفصل الثالث :

تدبير الصحة

خبرات وتجارب صحية
قديمة ... وحديثة

- اسأل مُجَرّباً
- ولا تنس الطبيب !!

« إن كنت تحب الحياة ..
فهذه سبيل الحياة »

[الجاحظ]

تدبير الصحة

هل تعلم أن الأطعمة التى يتوقف عليها نمو أبداننا وعقولنا تضر فى حالة ، وتنفع فى أخرى ؟!

وقلما نجد شيئاً ينفع فى حالة إلا وهو ضار فى الأخرى ، ألا ترى أن الغيث الذى جعله الله رحمة لخلقه ، وحياة لأرضه ، قد يكون منه السيول المهلكة ، والخراب المخيف .

وأن الرياح التى سخرها الله مبشرات بين يدى رحمته ، قد أهلك بها قوماً ، وانتقم من قوم .

لقد قال ابن قيم الجوزية فى كتابه : « الطب النبوى » : إن قواعد طب الأبدان ثلاثة :

حفظ الصحة ، والحِمْية عن المؤذى ، واستفراغ المواد الفاسدة .

ولقد كتب إسحاق بن عمران إلى رجل من إخوانه :

واعلم أن الصحة خير من المال والأهل والولد .

ولا شيء بعد تقوى الله ـــ سبحانه ـــ خير من العافية ، وما تأخذ به نفسك ، وتحفظ به صحتك أن تلزم ما أكتب به إليك .

إن الأساس الأول فى حفظ الصحة هو دستور السابقين : فهل به تقنع ؟

إنه يقول : « نحن قوم لا نأكل حتى نجوع ، وإذا أكلنا لا نشبع » !

ولقد جاء فى المواهب : « كان الرسول ـــ ﷺ ـــ يراعى صفات الأطعمة وطبائعها ، ويراعى استعمالها على قاعدة الطب ، فإذا كان فى أحد الطعامين ما يحتاج إلى تحسين وتعديل لحرارته كسره وعدله » وهذا أصل كبير فى المركبات والأدوية ، وإن لم يجد ذلك تناوله على حاجة داعية من غير إسراف .

شر وعاء يملأ !!

يرشدنا النبى — ﷺ — إلى مبدأ هام من مبادىء الصحة العامة ألا وهو : الاعتدال فى الطعام والشراب ، وعدم الإفراط فيهما فيقول : « **ما ملأ ابنُ آدمَ وعاءً شرّاً من بَطنِه !. حَسْبُ ابنُ آدمَ لُقَيْمَاتٌ يُقمْنَ صُلْبَه ؛ فإن كان فاعلاً لا محالة .. فثلث لطعامه .. وثُلُثٌ لشرابه .. وثُلُثٌ لنفَسِه ...** »[1] .

[رواه الترمذى]

فهلا تدبرت معنى هذا الحديث ؟! إنه من معجزات النبى — ﷺ — وجوامع كلمه وحكمته العالية لقد علق عليه أحد خبراء فن التغذية بقوله : لو سمع أبقراط هذه القسمة العجيبة لعجب من هذه الحكمة !

دستور الصحة فى كلمات

أجمع الأطباء — قديماً وحديثاً — على ما يأتى :

- أنَّ المعدة « بيت الداء » .
- وأن الحِمْية[2] « رأس الدواء »
- وأن الوقاية « خير من العلاج » .

---

(١) رياض الصالحين للنووى .

(٢) يجب أن نفرق بين كلمة « الصوم » وكلمة « الحمية » ، فإن القواميس عرفت « الحمية » بأنها طريقة مدروسة ومضبوطة فى اتباع نمط معين من الأغذية أو الأشربة ، فعندما نقول : إن شخصاً ما قد آثر الحمية على البطنة فإن ذلك يعنى أنه قد امتنع عن بعض الأغذية الضارة به ، أو أنه طبق برنامجاً علاجياً غذائياً معيناً وهو ما يسمى « الرجيم » أما الصوم الصحى ، أو الصوم العلاجى فهو الامتناع الإرادى والكامل عن تناول الأطعمة فقط ، دون أن يتعرض ذلك إلى الأشربة .

أما الصوم الإسلامى فهو امتناع عن شهوتى البطن من طعام وشراب والفرج من طلوع الفجر إلى غروب الشمس مع رعاية الآداب الإسلامية فى الحياة اليومية ، وفى الإفطار والسحور أما « الجوع » فإنه يطلق على جميع الأشكال من الحرمان مِنْ تناول الأغذية .

- وأن الدواء قلما ينفع مع عدم الوقاية والحمية .
- وأن حكماء الهند كثيراً ما اعتمدوا على حِمْية المريض أياماً ، فيصحّ جسمه بدون علاج .

وأنه متى أمكن التداوى بالغذاء لا يعدل عنه إلى الدواء .

ومن يقرأ آيات القرآن الكريم ، ويتدبر معانيها ومراميها يجد الآية رقم ٣١ من سورة الأعراف قد تناولت منذ أربعة عشر قرناً مبادىء الصحة والاقتصاد ملخصة موجزة فى بضع كلمات : ﴿ **وكلوا واشربوا ولا تُسْرِفوا إنه لا يحب المسرفين** ﴾

وإلى جانب هذا ففيها من وجوه البلاغة وأصول الأحكام ألوان عدة :

- فيها « الأمر والنهى » : و « كلوا » و « اشربوا » . و « لا تسرفوا » .
- وفيها « الإباحة » : حيث أباح لهم الأكل والشرب فى غير إسراف !
- وفيها « الخبر والحكمة » : « إنه لا يحب المسرفين » .

وهذا النظام يعتبر أساساً للحياة البشرية إذا أراد الإنسان أن يعيش سليماً من الأمراض . فالاعتدال هو قانون الحياة .

وآه لو درى أولئك الذين لا يُبْقون ثلثاً للشراب ، ولا ثلثاً للهواء ، ويملئون المعدة كلها بالطعام الذى تنوء المعدة به ما يلحقهم من جراء ذلك !!

إنهم المرضى الأصحاء .. حين تراهم يجأرون إليك بالشكوى من آلام البطن جهة اليمين أو اليسار ! أعلى البطن أو أسفلها ..

وقد ضاقت أنفاسهم من ضغط بطونهم على صدورهم حتى أصبح الانحناء إلى الأمام ، أو لبس الحذاء مستحيلاً !! تمتلىء أحشاؤهم بالغازات فلا همّ لهم إلا إخراجها بطريقة أو بأخرى !

تتقلب طبيعتهم بين إمساك وإسهال ، فلا يستقرون على حال !

إنهم مرضى القولون .. أو المصران الغليظ ، أو المصران العصبى !

ولهذا المصران الحق فيما يفعله .. لقد أهان صاحبُه مَعِدَتَه فثار هو محتجاً لها !!

كيف يملأ المعدة دون أن يترك بها فراغا ؟ ..

وكيف تقوم المعدة بهضمه على الوجه الأكمل وهو فوق طاقتها ؟

ألا أيها الغافلون عن رعاية المعدة ، أفيقوا ولا تهينوها ، فمن أهانها أهانته !

لماذا خلق الله الأسنان ؟ وكيف نلغى وظيفتها ؟ وكيف نلتهم الطعام فى عجلة التهاماً ؟ إن النتيجة طعام غير مهضوم ينساب إلى الأمعاء الغليظة .. يتحلل ويتخمر بالبكتريا ، فتخرج منه الأحماض الدهنية والغازات ..

ويتقلصُ القولون ، وينتفخ فى أماكن أخرى ، ويختلط البراز بإفراز الغشاء المخاطى ليكون نذيراً لمن أساء تناول الطعام !

إن على كل الذين يشعرون بعسر الهضم أن يعودوا من جديد ليقفـوا وقفة الحزم مع أنفسهم عند تناول الطعام !

فما أطال الشَّرَهُ عمراً ..

ولا قصّر بالأعمار بعض السَّغب !!

إنهم يأكلون بسرعة .. ولا يمضغون .. وسَريعاً ما تظهر عليهم أعراض القولون !

وأغلبهم يركز على نوع معين من الطعام لايتجاوزونـه إلى غيره ، وفاتهم أن صلاح الجسم لا يكون إلا بتنوع الطعام وكلما كان الأكل طبيعياً ، أو مسلوقاً كان ملائماً نافعاً .. لقد انتهى عصر المحمر والمقلى ..

وانتهى عصر « المسبك »..

وانتهى عصر الفطائر والعجائن ..

يوم كان الإنسان يشق الطرق ، ويحفر الترع ، ويحرث الأرض وحده دون مساعد .. أو إنسان آلى !

أما اليوم فقد تولت الميكنة عنه الأعمال اليدوية الشاقة فلم يعد فى حاجة إلى مثل ذاك الغذاء ! لقد أصبح الإنسان مرفهاً ، ولم تعد له تلك المعدة التى تهضم « الزلط » .

□ خبرات وتجارب صحية :

قال الجاحظ : كان أبو عثمان الثورى يُجلِسُ ابنَه معه ويقول له : إياك يابُنىّ ونهَم الصِّبيان ، وأخلاق النوائح ، ونهْشَ الأعراب ؛ وكُلْ مما يليك .

واعلم أنه إذا كان فى الطعام لقمة كريمة ، أو مُضْغَةٌ شهية ؛ أو شيء مستظرف ؛ فإنما ذلك للشيخ المعظم ، أو للصبى المدلل ، ولستَ بواحد منهما .

وقد قالوا : مُدْمِنُ اللّحم كمُدمن الخمر !

أىْ بُنَىَّ ، عوِّد نفسك الإيثار ، ومجاهدة الهوى والشهوة ، ولا تنهش نهش السباع !.. ولا تَخْضم خَضْمَ البراذين[1] !.. ولا تُدمن الأكل إدمان النِّعاج ! ولا تلقم لقم الجمال ؛ فإن الله جعلك إنساناً ؛ فلا تجعل نفسك بهيمة !

واحذر : سرعة الكِظة ، وسَرَف البِطنة ، فقد قال بعض الحكماء : إذا كنت نهِماً فعُدّ نفسك من الزَّمْنَى[2] ! واعلم أن الشبع داعية إلى البشم . والبشم داعة إلى السقم . والسقم داعية إلى الموت . ومن مات هذه الميتة فقد مات ميتة لئيمة ؛ لأنه قاتلٌ نفسه ، وقاتلُ نفسِه ألأم من قاتل غيره !

والله ما أدّى حَقّ الركوع والسجود ذو كِظَّة[3] !. ولا خشع لله ذو بطْنة ! والصوم مصحة .. والوجبات عيش الصالحين .

أى بنى : لأمرٍ مّا طالت أعمار الهند ، وصَحّت أبدان العرب ، ولله در الحارث بن كلدة إذْ زعم أن الدواء هو الأَزْمة[4] فالداء كله من فضول الطعام ! فكيف لا ترغب فى شىء يجمع لك صحة البدن ، وذكاء الذهن ،

---

(١) جمع بِرْذَوْن من الفصيلة الخيْلية عظيم الخلقة ، غليظ الأعضاء ، قوى الأرجل ، عظيم الحوافر . والخضْمَ : الأكل بجميع الفم أو بأقصى الأضراس .

(٢) ذوى الأمراض المزمنة التى لا يرجى لها شفاء !

(٣) كِظّة : امتلاء .

(٤) الحمية .

وصلاح الدين والدنيا ، والقرب من عيش الملائكة ؟!

أى بنى : لم صار الضبُّ أطول عمراً ، إلا أنه يبتلع النسيم ، ولم قال الرسول ـ ﷺ ـ: « **إن الصوم وجاء** »[1] إلا لأنه جعله حجاباً دون الشهوات ، فافهم تأديب الله ـ عزّ وجل ـ وتأديب رسوله ـ ﷺ ـ.

أى بنى ، لقد بلغت تسعين عاماً ، ما نقص لى سن ، ولا انقشر لى عصب ، ولا عرفت دنين[2] أنف ولا سيلان عين ، ولا سلسل بول ؛ ما لذلك علة إلا التخفيف من الزاد !؛ فإن كنت تحب الحياة ؛ فهذه سبيل الحياة !!

وإن كنت تريد الموت ، فلا أبعد الله غيرك !

□ وصفة لا ينبغى تجاوزها :

قال الحجاج بن يوسف لطبيبه :

صِف لى صفةً آخذ بها فى نفسى ، ولا أعدوها[*] . قال :

- لا تتزوج من النساء إلا شابّة .
- ولا تأكل من اللحم إلا فَتِيًّا.
- ولا تأكله حتى تُنعِمَ طبخَه .
- ولا تشرب دواءً إلا من عِلّة .
- ولا تأكل من الفاكهة إلا نَضيجها .
- ولا تأكل طعاماً إلا أجدت مَضْغَه .
- وكُلْ ما أحببت من الطعام ، واشرب عليه ؛ فإذا شربت فلا تأكل .
- ولا تحبس الغائط ولا البول .
- وإذا أكلت بالنهار فنم .
- وإذا أكلت بالليل فامش قبل أن تنام ولو مائة خطوة !

---

(١) سبق تخريجه .

(٢) الدنين : الصوت .

(*) العقد الفريد لابن عبد ربه الجزء الرابع . ولا أعدوها : لا أتجاوزها إلى غيرها .

□ أربعة تهدم العمر :

وقال بُزَر جَمهر : أربعة تهدم العمر ، وربما قتلن :

الحَمّام على البِطنة .. والمجامعة على الامتلاء ... وأكل القديد[1] الحار .. وشرب الماء – البارد – على الريق .

□ الدواء الذى لا داء معه :

قال الأصمعي : جمع هارون الرشيد من الأطباء أربعةً : عراقياً ، ورومياً ، وهندياً ، ويونانياً ، فقال : ليصف كل واحد منكم الدواء الذى لا داء معه .

فقال العراقى : الدواء الذى لا داء معه : حب الرشاد الأبيض[2] .

وقال الهندى : الهليلج الأسود[3] .

وقال الرومى : الماء الحار .

وقال اليونانى : وكان أطبَّهم :

- حب الرشاد الأبيض يولد الرطوبة .
- والماء الحارّ يُرخى المعدة .
- والهليلج الأسود يُرِقُّ المعدة .

لكن الدواء الذى لا داء معه : أن تقعد على الطعام وأنت تشتهيه . وتقوم عنه وأنت تشتهيه !

□ مقدار الأطعمة :

وقيل لقُسّ بن ساعدة الإيادى : صف لنا مقدار الأطعمة ..

فقال : الإمساك عن غاية الإكثار . والبُقْية على البدن عند الشهوة .

---

(١) القديد : اللحم المقدد فى الشمس .

(٢) قال فى القاموس : وحب الرشاد : الحُرْف . سموه به تفاؤلاً ، لأن الحُرْف معناه الحرمان .

(٣) الهليلج والإهليلج ثمر منه أصفر ومنه أسود وهو البالغ النضيج ومنه كابلى ينفع من الخوانيق ويحفظ العقل ويزيل الصداع ، وهو فى المعدة كالمرأة العاقلة فى البيت . [القاموس المحيط] .

□ أنا وغيرى :

وقيل لبقراط : مالك تُقِلّ الأكل جداً ؟ قال : إنى آكل لأحيا ، وغيرى يحيا ليأكل .

□ رأس الداء :

وأجمعت الأطباء على أن رأس الداء كله : إدخال الطعام على الطعام .

□ احذروا ...

وقالوا : احذروا إدخال اللحم على اللحم ؛ فإنه ربما قتل السباع فى القفر !

مم يتولد أكثر العلل ؟

وأكثر العلل كلها إنما يتولد من فُضول الطعام !

□ أفضل الدواء :

● وقيل للحارث بن كلدة طبيب العرب : ما أفضل الدواء ؟ قال : الأزم . يريد قلة الأكل .

● وقيل لآخر : ما أفضل الدواء ؟ قال : أن ترفع يدك عن الطعام وأنت تشتهيه !

□ طعام الاثنين :

● قال النبى ـــ ﷺ ـــ: « **طعام الاثنين كافى الثلاثة ، وطعام الثلاثة كافى الأربعة** »[1]

□ حذار من اتساع المِعى !

وكان فرقد يقول لأصحابه : « إذا أكلتم فشدوا الإزار على أوساطكم . وصغروا اللقم .. وشدوا المضغ .. ومصوا الماء .. ولا يحل أحدكم إزاره

---

(١) رواه الشيخان عن أبى هريرة بلفظ « طعام الواحد يكفى اثنين .. » .

فيتسع مِعاه .. ويأكل كل واحد من بين يديه » .

☐ مَنْ الأحمق ؟!

● وقال مسلمة بين عبد الملك لملك الروم : ما تعدون الأحمق فيكم ؟

قال : الذى يملأ بطنه من كل ما وجد .

قطيفة من صنع الأضراس !

● ورأى أعرابى رجلاً سميناً فقال له : أرى عليك قطيفة من نسج أضراسك !

☐ لو مات ما صليت عليه !

وقيل للمنذر بن جُندُب :

إن ابنك إذا أكل طعاماً كظَّه حتى كاد أن يقتله !

قال : لو مات ما صليت عليه !

☐ رجل بغيض !

وقال الأحنف بن قيس : جنبوا مجالسنا ذكر النساء والطعام ؛ فإنى أبغض الرجل يكون وصّافاً لبطنه وفَرجه !

☐ إذا عرف السبب !

وقال رجل من أهل الشام لرجل من أهل المدينة : عجبت منكم أن فقهاءكم أظرف من فقهائنا ! فقال : أوتدرى من أين ذلك !!

قال : لا أدرى ! قال : من الجوع !

ألا ترى أن العود إنما صفا صوته ، لما خلا جوفه !!

هل الصوم يقترن بالموت جوعا ؟

يبدو أن هناك فكرة عامة بأن الصوم يقترن بالموت جوعاً وأنه يجب علينا أن نأكل دائماً من أجل أن نعيش ونحفظ قوانا .

على أن هذا القول لا يتفق تمام الاتفاق مع الفهم العلمى لحقيقة إنتاج النشاط البشرى من الطعام الذى نتناوله ؛ فإن الطعام لا يعطى النشاط الذى يعطيه بمجرد هضمه ، ولمدة بضع ساعات من تناوله !

بل إن النشاط يمكن أن ينتج من الوقود المخزون فى الجسم نفسه ، فإن نظام التغذية فى الإنسان يتكون من أربعة أدوار هى :

الدور الأول : دور أكل الطعام وهضمه وإفراز فضلاته .

الدور الثانى : دور مرور المواد الغذائية فى هذا الطعام من خلال جدر القناة الهضمية إلى الدم الذى يحملها بدوره إلى سائر الأنسجة والخلايا الموجودة فى الجسد .

الدور الثالث : دور امتصاص هذه الأغذية بواسطة الخلايا والأنسجة والأعضاء .

الدور الرابع : الاستخدام النهائى لهذه الأغذية فى أوجه النشاط الحيوى : سواء منها العقلى ، أو الغددى ، أو العصبى .

والأدوار الثلاثة الأولى : تستغرق وقت تناول الطعام وفترة قصيرة أخرى بعده .

أما الدور الرابع : فهو دور مستمر يظل مادام الإنسان حياً ، وهو يبقى أياما وأسابيع كثيرة بصرف النظر عن عدم تناول الطعام وهضمه وإمراره إلى الدم والخلايا والعضلات .

ومدة بقاء الحياة بغير طعام ، ومقدار النشاط والكفاية فى خلال ذلك تتوقف على عوامل كثيرة منها : حالة الإنسان الصحية ، ونوع ومقدار الغذاء

الذى كان يتناوله .

وكل جسم مهما ظهر من نحافته فهو يدخر جانباً من الشحم فيه .

وقد تبين من التجربة أن الرجل يستطيع أن يعيش على هذا الشحم بغير طعام مدة تتراوح بين شهر وثلاثة شهور .

فلا محل مطلقاً لأن نقرن فى أذهاننا الصوم عن أكلة أو بضع أكلات بضعة أيام بفكرة الموت جوعاً .

وربما يكون سبب الموت لمن ضلوا فى الصحراء العطش قبل الجوع .

وتدل التجارب على الحيوان أن الرجل العادى لا يموت جوعاً قبل أن يفقد نصف ما يجب أن يكون عليه وزنه .

خطأ القول بأن الانحلال يبدأ حال الانقطاع عن الطعام :

تلك فكرة خاطئة ، فإن أجزاء الجسم لا تفقد بالصوم بنسبة واحدة .

والأعضاء الحيوية ــ بصفة خاصة ــ لا تبدأ فى التحليل إلا بعد فترة طويلة ، فإن الغذاء المدخر فى الجسم يستطيع أن يقوم بكل حاجاته مدةً مَّا ، ومع تخلص الجسم من عبء هضم الطعام الجديد ، فإن طبيعته تستخدم نشاطها فى تنظيف الجسم وتطهيره فتبدأ بتحليل الزيادات الموجودة به ،وتنتفع بكل ما يصلح للانتفاع فى أهم ما ينتفع به فيه . أما ما لا نفع له ، فإنها تفرزه وتطرده خارج الجسم .

بطنك ... هذا التجويف الصغير ألا تتقى الله فيه ؟ !

إن هذا المكان من جسمك لا يتوقف عن العمل لحظة طوال سنوات عمرك المديدة .

إنه أكبر مجمع غذائى فى العالم يقوم باستقبال الطعام وهضمه وطحنه وامتصاصه وتوزيعه لكل خلية من ملايين الخلايا فى جسدك . مع أنه لا يشغل إلا ذلك التجويف الصغير !، ولكن به من الأسرار والخبايا ما هو أكثر بكثير من حجمه !

إن حجم البطن ليس إلا حجم حقيبة صغيرة تضم ــ خلاف المَعِدَة ــ حوالى ستة أمتار من الأمعاء الدقيقة ، ومتر ونصف من الأمعاء الغليظة .

وهذا بخلاف الكبد الذى يزن فى المتوسط كيلو جراماً ونصفاً بالإضافة إلى قنوات الصفراء والحويصلة المرارية ، وغدة أخرى صغيرة ، ولكنها معمل كيميائى عظيم هى البنكرياس .

أضف إلى ذلك الطحال ، والكليتين والرحم والمبيضين .. إلخ محتويات التجويف البطنى والتى لا تنتمى إلى الجهاز الهضمى .

من أجل هذا نجد الأمعاء تلف وتدور وتنحنى حتى تعتدل فى هذا المكان المحدود من أعلى بالحجاب الحاجز الذى يفصل تجويف البطن عن تجويف الصدر ! فهلا فكرت فى مدى سعة هذا المكان قبل أن تملأه بألوان الطعام ؟!

تجارب وخبرات طبية من الشرق والغرب !

هل تعلم يا من تريد السلامة والعافية من خلال الصيام ، ويامن يرفض فكرة الصوم :

● أنه قد أقيمت للصوم مشافِ ومصحات خاصة فى معظم الدول الأوربية

والأمريكية ؟

● وأنه بين حين وآخر تطالعنا المجلات الطبية ببحوث علمية جديدة تلقى الضوء على الصيام وما يتعلق بتطبيقاته العلمية ، وفوائده الجسمية والنفسية ؟

● وأن النتائج كانت مذهلة حقاً بينما المعالجات الكيماوية المعتادة فى الطب لا تخلو من أضرار جانبية ؟

● وأن الصوم الطبى كالعمليات الجراحيَّة ، ولكنه بدون مشرط ، فلابد فيه من الإشراف الطبى .

● وأن هناك أمراضاً عديدة لا يناسبها الصوم الطبى مطلقاً ؟

● وأن الأيام تكشف شيئاً فشيئاً عن صدق الرسالة والرسول محمد ـ ﷺ ـ فى قوله : « صوموا تصِحُّوا »[1]

● وأن عناية الغرب والشرق بالصيام الطبى يمكن اعتباره إعجازاً علمياً سبق إليه نبينا ـ ﷺ ـ؟

● وأن الجسم فى أثناء الصوم يعتمد على مدخراته المكتنزة داخل الأعضاء ، وأن الذى يتوقف أثناء فترة الصوم إنما هو عمليات الهضم ، وليست عمليات التغذية ؟

● وأن الصوم الطبى معناه الامتناع عن تناول كل غذاء ما عدا الماء حتى يتم الاستهلاك الكامل لهذه المدخرات ؟

● وأن الصوم يدرب الجسم على استعمال مدخراته بشكل اقتصادى إلى حد بعيد ؟

● وأنه لا تأثير للصوم ألْبَتَّةَ على الأعضاء الرئيسية فى الجسم ، فمهما كانت درجة فقدان الوزن ، أو التحول الحاصل فى حالة المرضى ، فإن حجم الدماغ والرئة والقلب يبقى طبيعياً اللّٰهم إلا فى حالات مرضية يكون فيها العضو نفسه مصاباً بالمرض ؟

---

(١) سبق تخريجه .

● وأنه عندما لا يكون هناك عمل هضمى فإن الجسم يستخدم الوقت المخصص للهضم فى عملية تنظيف وتطهير عام .

● وأن الأنسجة تستهلك وتفقد أثناء الصوم بنسْبَة تتعاكس مع أهمية هذه الأنسجة ؟

● وأن الصوم الطبى بعيد كل البعد عن الموت جوعاً ؟

● وأن هناك ثلاث فوائد هامة للصوم بالنسبة للقلب :

١ ـــ الصوم يحول دون المنبهات الدائمة للقلب .

٢ ـــ الصوم يسمح للقلب بالراحة .

٣ ـــ الصوم ينقى الدم .

وبذلك يتاح للقلب أن يتغذى بدم نقى ؟

● وأن القلب يضرب ٨٠ ضربة فى الدقيقة الواحدة أى ما يعادل ١١٥٢٠٠ مرة فى الـ ٢٤ ساعة ؟

● وأنه لوحظ فى الأيام الأولى من الصوم تناقص في عدد ضربات القلب بحيث تصل إلى أقل من ٦٠ ضربة فى الدقيقة بينما يعود نبض القلب لكى يثبت على ٦٠ ضربة فى الدقيقة طول اليوم خلال فترة الصيام ؟

● وأن هذا النقص فى عدد دقات القلب يوفر ٢٨٨٠٠ دقة فى الـ ٢٤ ساعة وهذا معناه أن القلب يأخذ راحته من ربع العمل الذى كان منوطاً به ؟

● وأن الصوم يحسن قوة دقات القلب وشدتها ، وإن شئت فقل : إن الصوم هو دور راحة وعطلة سنوية للقلب يستفيد منها كثيراً ويستجم ، ويستعيد نشاطه بعدها على الوجه الأكمل ؟

● وأن الصوم يسمح للمعدة بالتجدد واستعادة النشاط ؟

● وأن التئام الجروح ، وزوال الالتهابات يكون أسرع وأكثر خلال فترة الصوم .

● وأنه إذا كان بعض الشعر يتساقط فى أثناء الصوم ؛ فإنه من المؤكد أن

الشعر بعد الصوم يكتسب قوة ويزدادا نمواً ؟

● وأن الصوم يساعد الأعضاء على استعادة نشاطها تماماً مثلما تستريح ليلة كاملة بعد تعب طول النهار ؟

● وأن جميع العلماء الذين أتيح لهم العمل فى هذا المجال ، أثبتوا أن الصوم هو دور راحة فسيولوجية لا شك فيه .

● وأن كثيراً من المرضى المصابين بالربو تتحسن حالتهم أثناء الصوم ؟

● وأنه لا يوجد شيء مماثل للصوم يساعد الجسم على التخلص من فضلاته وسمومه ليتمكن من القيام بوظائفه وواجباته على خير وجه ؟

● وأن الفرق بين الصائم وغيره : أن الصائم يعيش على حساب المواد المتراكمة فى جسده ، فهو ينفق من مخزونه . أما غير الصائم فإنه حين يأكل يملأ مستودعاته ومدخراته الغذائية كل يوم ؟

● وأن جميع القوى العقلية والفكرية تتحسن فى أثناء الصوم ، وأن الذاكرة تقوى ، كما يلاحظ أن القوى الروحية كالعاطفة والمحبة والبديهة تتحسن تحسناً ملحوظاً بفعل الصوم ؟

● وأن هناك تجارب أجريت على طلاب الجامعات أثبتت أن الصوم لفترات قصيرة يزيد فى قدرة هؤلاء الطلاب الذكائية والفكرية ، ويجعلهم أكثر قدرة على استيعاب دروسهم وحفظها ؟

● وأن الطاقات الروحية تزداد وتسمو أثناء الصوم ، وأن كثيراً من الصائمين يحصلون على صفاء النفس ، وتنوير القلب ؟

● وأن الصوم يزيد فى القدرة على السيطرة الذاتية على جميع الشهوات والرغبات ، ومن أجل هذا يلجأ كثير من المتعبدين إلى الصيام حتى يكبحوا جماحهم ويسيطروا على نزواتهم ؟

● وأن القدماء لجئوا إلى الصوم والصلاة لعلاج حالات الصرع كما أشار بعض الأطباء إلى ممارسة نوع من الحِمْية الغذائية لتحسين نوبات الصرع ؟

● وأنه يلاحظ أن هناك تحسناً كبيراً فى الإبصار بعد الصوم على عكس ما قد يبدو فى أثنائه من وجود ذبابة أو ضعف رؤية ؟

● وأن آلاف التجارب التى أجريت على الصائمين دلت على أنه كلما كانت كمية الصفراء كبيرة وزائدة فى بدء الصوم زادت الكمية المطروحة منها فى الأمعاء ، فيستعيد المريض صحته بسرعة أكبر حيث يكون قد نظف جسده تماماً ؟

● وأن زيادة السموم البولية عند الصائمين يُعْزَى إلى زيادة طرح الفضلات فى أثناء الصوم ؟

● وأن الصوم يشفى بعض حالات العجز الجنسى ، كما أنه كفيل باستعادة الخصب الجنسى عند النساء ؟

● وأن الجسم أثناء الصوم لا يدمر أنسجته ، ولا يغير فى تركيبها ، بل إن نواة الخلية تظل محافظة على حجمها الأصلى ؟

● وأنه إذا كان الطعام يعطى القوة فإن التوقف عن تناول الأطعمة والأغذية يعطى القوة أيضاً كما يعطيها تناول الغذاء ؟

● وأن تجارب عديدة أجريت بواسطة جهاز خاص « الديناموتر » وهو جهاز قياس القوة — أثبتت أن القوة العضلية تبقى ثابتة فى أثناء الصوم ، كما أنه وجدت عند بعض المرضى زيادة فى القوة العضلية عما كانت عليه قبل الصوم ؟

● وأن هناك فرقاً بين القوة الحقيقية ، وبين الشعور بالقوة ، وأنه قد يكون هناك إحساس بالضعف لدى من كان يحرص على ثلاث أكلات مشبعات عندما يبدأ صيامه لكنه سرعان ما يحس بحيوية أقوى وقوة متزايدة عند استمراره ؟

● وأن نقص الوزن فى أثناء الصوم لا ينطوى على أى خطر ؟

● وأن المدخرات الجسدية تستعمل فى أثناء الصوم بشكل متوازن ودقيق ، بحيث إن العناصر التى تتوافر بكميات كبيرة داخل الجسم يجرى استهلاكها

بكميات أكبر من غيرها الأمر الذى يجعل التوازن بين مدخرات الجسم المتنوعة قائماً إلى نهاية الصيام لا يصيبه أدنى خلل ؟

● وأن هناك شرطاً أساسياً لنجاح الصوم وهو وجوب ألا يسيطر الخوف على الصائم ؟

● وأخيراً عليك أن تعرف أن الصوم ليس علاجاً يقضى على مرض مّا شأنه شأن الأدوية ، لكنه وسيلة للتخلص من السموم المتراكمة مما يساعد الجسم على استعادة حيويته من جديد ، وأنه قد ساعد الآلاف على استعادة صحتهم وقواهم ؟

● وأن الطاقة الحيوية التى كانت تصرف فى هضم المواد الغذائية سوف تصرف ـــ عند الصوم ـــ فى طرح وطرد كل المواد المؤذية التى يحتوى عليها الجسم(*) ؟

● وأن الصوم عملية فارغة إذا عاد المريض بعد الانتهاء منه إلى عاداته السيئة فى تناول الطعام ؟ وكأنما ينتقم لنفسه فى نهاية الصيام !!

□ والآن هيا إلى مستوى جديد من الصحة !!

يقول العالم : « آيتون سنكلير » :

« إن أكبر شىء يعطينا إياه الصيام هو مستوى جديد من الصحة ، وهذا التجدد فى الصحة ينعم به الكبار فى السن والشباب على السواء ، وبالنسبة ذاتها ، وذلك أن البِنْية تتجدد بكاملها فتتحسن وظائفها العديدة ، وتنشط .

زد على ذلك أن الصوم يمنح الجسم الفرصة المثلى للتخلص من السموم والفضلات المتراكمة بين ثناياه وفى صميم نسيجه العضوى .

(*) التداوى بالصيام . هـ . م . شيلتون بتصرف .

كما أنه بالإضافة إلى ذلك يعمل على طرد جميع العوامل المؤدية إلى الهرم والشيخوخة والاستحالة العضوية ؛ وبذلك لن تكون نتيجة الصوم إلا صحة وفيرة وبأعلى مستوى .

هذا وإن أثر التجدد العضوى والحيوية يبدو واضحاً جلياً على بشرة الإنسان ، فالتجعدات الجلدية ، والارتخاء ، والبقع ، والحبوب تختفى تماماً بالصوم ، كما أن الجلد يصبح أكثر نضارة وحيوية ، ويكتسب لوناً صافياً ويصبح أكثر نعومة ، والعيون تصبح أكثر صفاء وبريقاً .

وهكذا فإننا نبدو بفضل الصوم أكثر شباباً وأقل عمراً !! والحقيقة التى لا مراء فيها أن تحسناً شاملاً يعم الجسم بكامله .

السر فى الاحتفاظ بصحة جيدة

سئل « ميشيل أنجلو » شيخ المعمرين مرة عن السر فى صحته الجيدة وتمتعه بنشاط غير عادى بعد أن تجاوز سن الستين ، فقال : إننى أعزو احتفاظى بالصحة والقوة والنشاط فى سنوات كهولتى إلى أنى أمارس الصوم بين حين وآخر ، ففى كل عام أصوم شهراً .. وفى كل شهر أصوم أسبوعاً .. وفى كل أسبوع أصوم يوماً .. وفى كل يوم آكل وجبتين بدلاً من ثلاث . وفى أثناء الصوم لا أتناول شيئاً غير الماء .. وقد آخذ قليلاً من عصير الفاكهة .. أو ملعقة صغيرة من عسل النحل ..

إذا وجدت أنى لم أعد قادراً على مواصلة العمل وأداء واجباتى اليومية(*) .

ويقول « بنج » وهو مَجَرى كان هو الآخر يتمتع بصحة جيدة بعد بلوغه سن المائة :

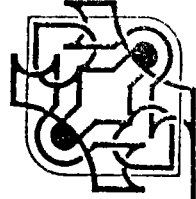
(*) الغذاء فيه الداء وفيه الدواء . حسن عبد السلام .

« إن تقشفى فى المعيشة ، وتمسكى بأبسط المأكولات ، كان من أهم ما تتميز به حياتى عن حياة من كانوا يعيشون معى من الأقارب والأصدقاء . فعلى الرغم من ثرائى الوفير ، وتوافر أسباب الحياة المنعمة لى ، إلا أنى قد حييت حياة خالية من الإسراف معظم أيامى ، وكان غذائى المحبوب اللبن والجزر والتمر والخبز الجاف .

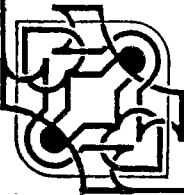
وكنت أصوم فترات متعددة فى كل عام فجنبت نفسى ويلات المرض ومتاعب الشيخوخة »(*) .

فهل بعد هذا نجد من يمارى فى مزايا الصيام ؟.. لا شك أنك تحب أن تواصل المسيرة مع الصيام فى الإسلام !

(*) المصدر السابق .

الفصل الرابع :

الصيـــام فى الإســـلام

- ☐ الصّيام عقد التزام .
- ☐ معالم الصيام فى كتاب الله وسنة رسوله ـ ﷺ ..
- ☐ هذا هو الصيام !
- ☐ اللّـهم إنى صائم !
- ☐ مدرسة رمضان !
- ☐ درجات الصيام .

إن البناءَ إذا مَا انْـهـدّ جانبُـهُ
لا يَأمَنُ النّاسُ أن يَنْهَدّ باقيه !

الإسلام عقد التزام

هلا فكرت فيما التزمت به يوم أن أعلنت رأيك أمام الله والناس ، وقلت :

١ ــ « أشهد أن لا إلٰه إلا الله » .

٢ ــ « وأشهد أن محمداً رسول الله » .

ألم تعلم أن مضمون هذه الشهادة هو الوقاية بعينها ؟! لقد قال العلماء المفسرون فى تفسير قوله تعالى :

﴿ وألزمهم كلمة التقوى وكانوا أحق بها وأهلها ﴾ [الفتح : ٢٦]

إن كلمة التقوى هى : **« لا إلٰه إلا الله محمد رسول الله » .**

فمن يقولها صادقاً يُنَفّذ جميع البنود التى طلبتها الشريعة تحت عنوان « افعل » .

ومن يقولها صادقاً يكفُّ عن جميع ما ورد تحت عنوان « لا تفعل » ، وهو بهذا الالتزام قد استحق الجنة ؛ لأنه كان صادق الوعد ..

والآن تعال نتتبع المسلمين الأوائل لنرى موقفهم عند إعلان إسلامهم .. عن أنس ــ رضى الله عنه ــ قال : نُهينا أن نسأل رسول الله ــ ﷺ ــ عن شىء ، فكان يعجبنا أن يجىء الرجل العاقل من أهل البادية ، فيسأله ، ونحن نسمع ! فجاء رجل من أهل البادية فقال :

« يامحمد ، أتانا رسولك ، فزعم لنا أنك تزعم أن الله أرسلك ! قال : صدق . قال : فمن خلق السماء ؟ قال : الله . قال فمن خلق الأرض ؟ قال : الله . قال : فمن نصب هذه الجبال ، وجعل فيها ما جعل ؟ قال : الله . قال : فبالذى خلق السماء ، وخلق الأرض ، ونصب هذه الجبال .. آلله أرسلك ؟ قال : نعم . قال : وزعم رسولك أن علينا خمس صلوات فى يومنا وليلتنا . قال : صدق . قال : فبالذى أرسلك . آلله أمرك بهذا ؟ قال : نعم . قال : وزعم رسولك أن علينا زكاةً فى أموالنا . قال : صدق . قال : فبالذى أرسلك ، آلله أمرك بهذا ؟ قال : نعم . قال : وزعم رسولك أن

علينا صوم رمضان فى سَنَتِنَا . قال : صدق . قال : فبالذى أرسلك ، آلله أمرك بهذا ؟ قال : نعم . قال : وزعم رسولك أن علينا حج البيت من استطاع إليه سبيلاً . قال : صدق ، قال أنس : ثم ولّى وقال : والذى بعثك بالحق ، لا أزيد عليهن ، ولا أنقص منهن . فقال النبى — ﷺ —:

« لئن صدق ليدخلن الجنة !! » .

وزاد فى رواية : فقال الرجل : آمنت بما جئت به ، وأنا رسول مَنْ وَرَائى من قومى .. وأنا ضمام بن ثعلبة ، أخو بنى سعد بن بكر .

[رواه البخارى ومسلم والترمذى والنسائى]

ولا أراك إلا حريصاً على معرفة ما جاء فى كتاب الله وسنة رسوله متعلقاً بالصوم لتزداد به علماً ، وتطيب نفساً وينشرح صدرك لما أنت مقبل عليه ..

لقد شرع الإسلامُ الصيام للناس كى يدربهم على قيادة شهواتهم لا الانقياد لها ، وليس الصيام عن الشهوات فارقاً فقط بين الإنسانَ والحيوان ، بل هو فارق بين الناجحين من الناس والفاشلين .. فتعال نعش فى رحاب نصوص الكتاب والسنة لنتعرف على الصوم .

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ
الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٨٣﴾
أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ ۚ فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ
أَيَّامٍ أُخَرَ ۚ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ ۖ فَمَن تَطَوَّعَ
خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَّهُ ۚ وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ ۖ إِن كُنتُمْ
تَعْلَمُونَ ﴿١٨٤﴾ شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى
لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ ۚ فَمَن شَهِدَ مِنكُمُ
الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ ۖ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ
أَيَّامٍ أُخَرَ ۗ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا
الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿١٨٥﴾
وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۖ
فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ﴿١٨٦﴾ أُحِلَّ لَكُمْ لَيْلَةَ
الصِّيَامِ الرَّفَثُ إِلَىٰ نِسَائِكُمْ ۚ هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ ۗ
عَلِمَ اللَّهُ أَنَّكُمْ كُنتُمْ تَخْتَانُونَ أَنفُسَكُمْ فَتَابَ عَلَيْكُمْ
وَعَفَا عَنكُمْ ۖ فَالْآنَ بَاشِرُوهُنَّ وَابْتَغُوا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَكُمْ ۚ
وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ
الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ ۖ ثُمَّ أَتِمُّوا الصِّيَامَ إِلَى اللَّيْلِ ۚ وَلَا تُبَاشِرُوهُنَّ
وَأَنتُمْ عَاكِفُونَ فِي الْمَسَاجِدِ ۗ تِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ فَلَا تَقْرَبُوهَا ۗ
كَذَٰلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ آيَاتِهِ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ ﴿١٨٧﴾

سورة البقرة

معالم الصيام فى السنة المطهرة

يا باغِـــــى الخير أَقْبِـــــل !

ويا باغِـــــى الشرّ أَقْصِر !

عن أبى هريرة ــ رضى الله عنه ــ عن النبى ــ ﷺ ــ قال : « **إذا جاء رمضان .. فُتحت أبوابُ الجنة .. وغُلّقت أبوابُ النار .. وصُفّدت الشياطين** »

[رواه الخمسة إلا أبا داود]

ولفظ التّرمذى : « **إذا كان أولُ ليلةٍ من شهر رمضان صُفّدَت الشياطين ومرَدَة الجن .. وغُلّقت أبوابُ النار ، فلم يُفْتَح منها باب .. وفتحت أبوابُ الجنة ؛ فلم يُغلق منها باب .. وينادى مُنادٍ : يا باغىَ الخير أَقْبِل . ويا باغىَ الشرّ أَقْصِرْ .. ولله عتقاء من النار وذلك كل ليلة** » .

□ إلا الصيـــام :

عن أبى هريرة ــ رضى الله عنه ــ قال : قال رسول الله ــ ﷺ ــ :

« **كل عمل ابن آدم له .. إلا الصيام فإنه لى ، وأنا أَجْزِى به . والصّيام جُنّة . وإذا كان يومُ صوم أحدكم فلا يرفث . ولا يَصْخَبْ . فإن سابّه أحدٌ أو قاتله فليقل : إنى امرؤ صائم . والذى نفسُ محمدٍ بيده لَخلُوف فَمِ الصائم أطيبُ عند الله من ريح المسك ! وللصائم فرحتان يفرحهما : إذا أفطر فرح بفطره . وإذا لقى ربّه فرح بصومه** » .

[رواه البخارى (واللفظ له) ومسلم]

□ للصائمين باب لا يدخل منه غيرهم فى الجنة :

عن سهل بن سعد ــ رضى الله عنه ــ عن النبى ــ ﷺ ــ قال :

« **إن فى الجنة باباً يقال له : (الريان) يدخل منه الصائمون يوم القيامة . يقال : أين الصائمون ؟! فيقومون ، لا يدخل منه أحد غيرُهم . فإذا دخلوا**

أغلق ؛ فلم يدخل منه أحد » .

[رواه البخارى ومسلم]

□ لا تُرَدّ دعوة الصائم :

عن أبى هريرة ـــ رضى الله عنه ـــ قال : قال رسول الله ـــ ﷺ ـــ:

« ثلاثةٌ لا تُـرَدُّ دعْوَتُهم : الصائم حين يُفْطِر . والإمام العادل . ودعوة المظلوم . يرفعها الله فوق الغمام ، وتفتح لها أبوابُ السماء ، ويقول الرّبّ : وعزتى وجَلالى لأنصُرَنّك ولو بعد حين » .

[رواه أحمد فى حديث ، والترمذى وابن ماجه وابن خزيمة وابن حبان ، إلا أنهم قالوا : (حتى يُفطر)] .

□ يغفر الله للصائم ما تقدم من ذنبه :

عن أبى هريرة ـــ رضى الله عنه ـــ عن النبى ـــ ﷺ ـــ قال :

« من صام رمضان إيماناً واحتساباً غفر الله له ما تقدّم من ذنبه . ومن قام ليلة القدر إيماناً واحتساباً غفر الله له ما تقدم من ذنبه »

[رواه الخمسة واللفظ للبخارى ومسلم]

□ لا حاجة لله فى صيام من لم يَدَعْ قولَ الزور :

« من لم يَدَعْ قولَ الزُّورِ والعَمَلَ به فليس لله حاجة فى أن يَدَعَ طعامَه وشرابه »

[رواه البخارى وأحمد والترمذى وأبو داود]

□ إجراءات خاصة برمضان :

عن أبى هريرة ـــ رضى الله عنه ـــ عن رسول ـــ ﷺ ـــ قال :

« إذا جاء رمضان فُتّحت أبواب الجنة ! وأُغلِقَتْ أبوابُ النار ! وصُفّدَت

الشياطين ! » .

[رواه البخارى ومسلم واللفظ لمسلم]

□ الصومُ وِجاءٌ لمن لم يستطع الزواج من الشباب :

عن عبد الله بن مسعود قال : كنا عند النبى ـ ﷺ ـ فقال :

« من استطاع منكم الباءة فليتزوج ؛ فإنه أغَضُّ للبصر ، وأحصَنُ للفرج . ومن لم يستطع فعليه بالصوم ؛ فإنه له وِجَاء ! »[1]

[رواه البخارى ومسلم]

□ من رمضان إلى رمضان !

عن أبى هريرة ـ رضى الله عنه ـ قال : قال رسول الله ـ ﷺ ـ :

« الصَلَواتُ الخمس . والجُمُعَة إلى الجمعة . ورمضانُ إلى رمضان . مكفّرات ما بينهن ، إذا اجتنبت الكبائر »

[رواه مسلم]

□ الترغيب فى تعجيل الفطر :

عن سهل بن سعد ـ رضى الله عنه ـ أن رسول الله ـ ﷺ ـ قال :

« لا يزالُ الناسُ بخير ما عَجّلُوا الفِطر » .

[رواه البخارى ومسلم والترمذى]

□ الإفطارُ على التمر :

عن سلمان بن عامر ـ رضى الله عنه ـ عن النبى ـ ﷺ ـ قال :

« إذا أفطر أحدكم فليُفطِرْ على تَمرٍ ، فإنه بركة ! فإن لم يَجِدْ تمراً فالماء ، فإنه طَهُور ! » .

[رواه أبو داود والترمذى وابن ماجه وابن حبان]

---

(١) الباءة : أعباء الزواج والقدرة عليه . وجاء : كاسر للشهوة . كالخِصاء .

□ الترغيب فى السّحور :

عن أنس بن مالك ــ رضى الله عنه ــ قال : قال رسول الله ــ ﷺ ــ:
« تسّحروا فإن فى السّحور بركة » . [رواه : البخارى ومسلم]

□ جزاء من فطّر صائماً !

عن زيد بن خالد ــ رضى الله عنه ــ عن النبى ــ ﷺ ــ قال :
« من فطّر صائماً كان له مثلُ أجره ! غير أنه لا ينقص من أجر الصائم شىء » .

[رواه الترمذى والنسائىّ وابن ماجه]

□ الاعتكاف فى العشر الأواخر :

روى عن عائشة ــ رضى الله عنها ــ زوج النبى ــ ﷺ ــ:
« أنه كان يعتكف العشر الأواخر من رمضان حتى توفاه الله ! ثم اعتكف أزواجه من بعده » .

[رواه البخارى ومسلم]

□ صدقـة الفـطر :

عن ابن عباس ــ رضى الله تعالى عنهما ــ قال :
« فرض رسول الله ــ ﷺ ــ زكاة الفطر طهرةً للصائم من اللغو والرّفث وطُعمةً للمساكين فمن أدّاها قبل الصلاة فهى زكاة مقبولة . ومن أداها بعد الصلاة فهى صدقة من الصدقات » .
[رواه أبو داود والحاكم وابن ماجه واللفظ له]

□ الترغيب فى إحياء ليلة العيد :

« من أحيا الليالى الأربع وجبت له الجنة :
● ليلة التروية ● وليلة عرفة ● وليلة النحر ● وليلة الفطر »
[رواه ابن عساكر عن معاذ]

□ الترغيب فى صوم ست من شوال :

عن أبى أيوب – رضى الله تعالى عنه – أن رسول الله – ﷺ – قال :
« من صام رمضان ، ثم أتبعه ستًا من شوال .. كان كصيام الدهر » .
[رواه مسلم وأبو داود والترمذى والنسائى]

□ الصيام فى غير رمضان :

عن ابن عباس – رضى الله عنهما – قال : « كان النبى – ﷺ – يصوم حتى نقول : لا يفطر ، ويفطر حتى نقول : لا يصوم . وما صام شهراً تاماً منذ قدم المدينة إلا رمضان » .
[رواه أحمد فى مسنده رقم ١٩٩٨ وإسناده صحيح]

هذا هو الصيام

ليس عجيباً أن يكون الصيام هو الدعامة الخامسة التى بنى عليها الإسلام !!

عن أبى عبد الرحمن عبد الله بن عمر بن الخطاب – رضى الله عنهما – قال : سمعت رسول الله – ﷺ – يقول : **« بنى الإسلام على خمس : شهادة أن لا إلٰه إلا الله ، وأن محمداً رسول الله ، وإقام الصلاة ، وإيتاء الزكاة ، وحج البيت ، وصوم رمضان »**

[رواه البخارى ومسلم]

وفى هذا الحديث الشريف يقرب الرسول – ﷺ – الإسلام على شكل بناء .

والبناء لابد له من أركان يقوم عليها ، ولابد من تماسك هذه الأركان جميعاً لبقائه ، والحيلولة دون انهياره . وكما أن زوال ركن يهدد باقى الأركان ، فإنّ تهدّم لَبِنَةٍ واحدة هو أول الطريق لتهدم باقى الجدار كله !

إن البناء إذا ما انهد جانبه   لا يأمن الناس أن ينهدّ باقيه

والصيام هو الركن الخامس من هذه الأركان التى بنى عليها الإسلام .

شهر كامل يمتنع فيه المسلم — خلال النهار — عن شهوات نفسه ، وكأنما هو فى دورة تدريبية للنفس لشحذ الإرادة ، والإعداد لأيام فاصلة أخرى ، يجد المسلمون فيها هذا التدريب ، وقد آتى ثماره فى السلم والحرب .

ومهما كانت أهمية رياضة الجسم ، فإن رياضة الإرادة والنفس لهما المكان الأول والأهم .

وما أكثر ما نرى انهيار الإرادة فى موقعة مّا يؤدى إلى أكبر الكوارث ! والإسلام يرى أن التولى يوم الزحف من أكبر الجرائم !!

إن الصوم عبادة قوامها أن يمتلك المرء نفسه ، وأن يحكم هواه ، وأن تكون لديه العزيمة التى يترك بها ما يشتهى ، ويقدم بها على ما يكره ! إن قِوام الصوم تحرير الإرادة الإنسانية ، وجعلها تبعاً لأوامر الله ، لا لرغائب النفس .

ألا وإن تحرير الإرادة هو الفرق الهائل — لا أقول بين الحر والعبد ، بل بين الإنسان والحيوان !

إن الدابة تفعل ما تحب ، وتدع ما يضايقها .

والمسافة بين عزيمتها وشهوتها معدومة ، بل لا عزيمة هنالك ، ولا صراع بين شهوات وواجبات ! من أجل هذا نجد أن الصوم يمنح المسلم إرادة لا تنثنى ، فيمضى بساعد قوى لا يُفَلّ له سلاح ، وبإرادة لا تلحق بها هزيمة ولا عار ، وهو لا يرضى إلا إحدى الحسنيين : الشهادة أو النصر . وقد رأينا المسلمين الأوائل ، وقد تخرجوا فى مدرسة الصيام كيف كان الواحد منهم بألف ؟!

وكيف خاضوا معارك الحق والعدل ، ورفعوا راية الإسلام خفاقة عالية على ربوع الأرض .

□ اللهم إنى صائم :

إن الصيام يصنع المسلم الحق ، والمسلم الحق كما وصفه الرسول ـ ﷺ ـ:

« ليس المؤمن بطعّان ، ولا لعّان ، ولا فاحش ولا بذىء »

[رواه البخارى]

وهكذا يتلقى كل منا الدرس الأول فى نهار رمضان فيحسم كل الشرور والآثام ويواجهها بقوله : **« اللهم إنى صائم »** . لقد دربه الصيام على ألا يؤذى المؤمنين والمؤمنات بغير ما اكتسبوا ، فأصبح خلقه القرآن ؛ حيث يقول ربنا :

﴿ والذين يؤذون المؤمنين والمؤمنات بغير ما اكتسبوا فقد احتملوا بهتاناً وإثماً مبيناً ﴾ [الأحزاب : ٥٨]

□ مدرسة رمضان !

إن الصيام يعلم المسلم فى مدرسته أن يستمسك بالعروة الوثقى ، ويُسْلِم وجهه وقلبه لله ، وبذلك جاء القرآن ؛ **﴿ ومن يُسْلم وجهه إلى الله وهو محسن فقد استمسك بالعروة الوثقى وإلى الله عاقبة الأمور ﴾** [لقمان : ٢٢]

وإذا كانت كل خطايا ابن آدم من لسانه ، فالمسلم من سخر لسانه فى النصح لله ، والتحذير من مزالق السوء ، وفى إصلاح المتخاصمين ، وفى التعليم والإرشاد ، والصدع بكلمة الحق فى الصحف ، وفى تأليف الكتب ، وفى منابر المساجد ، وفى مختلف الأندية ، والحفلات والمناسبات ، ووسائل الإذاعة لكلمة الحق مهما كلفت صاحبها من ثمن .

وأفضل الجهاد كلمة حق عند سلطان جائر ، ومن لم يعود نفسه على كلمة الحق لا ينتظر أن يصل إلى أى حق !

ويعد شهر رمضان شهر الرياضة الحقة للنفس ، والعبادة الصادقة ، لأنه ليس على الصائم رقيب غير نفسه وربه **﴿ يٰأيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون ﴾** [البقرة : ١٨٣] .

ذكر الأستاذ الإمام الشيخ محمد عبده : أن الصيام يعد نفوس الصائمين لتقوى الله تعالى ، ويظهر ذلك من وجوه كثيرة : أعظمها شأناً ، وأنصعها برهاناً ، وأظهرها أثراً ، وأعلاها خطراً ، أنه موكول إلى نفس الصائم ، لا رقيب عليه فيه إلا الله تعالى ، وسر بين العبد وربه ، لا يشرف عليه أحد غيره — سبحانه وتعالى — فإذا ترك الإنسان شهواته ولذاته التى تعرض له فى عامة الأوقات لمجرد الامتثال لأمر ربه ، والخضوع لإرشاد دينه مدة شهر كامل فى السنة ملاحظاً — عند عروض كل رغيبة له من أكل نفيس ، وشراب عذب بارد ، وفاكهة يانعة ، وغير ذلك — أنه لولا اطلاع الله عليه ومراقبته له لما صبر عن تناولها ، وهو فى أشد التَّوْق لها ، لا جَرَمَ أنه من تكرار هذه الملاحظة المصاحبة للعمل تتكون لديه ملكة المراقبة لله تعالى ، والحياء منه — سبحانه وتعالى — أن يراه حيث نهاه .

وفى هذه المراقبة من كمال الإيمان بالله تعالى ، والاستغراق فى تعظيمه وتقديسه أكبر مُعِدٍّ للنفوس ، ومُؤَهِّلٍ لها لسعادة الآخرة .

وكما تؤهل هذه المراقبة النفوس المتحلية بهالسعادة الآخرة — تؤهلها لسعادة الدنيا أيضاً .

انظر ..

- هل يُقْدم من تلابس هذه المراقبة قلبه على غش الناس ومخادعتهم ؟!
- هل يسهل عليه أن يراه الله آكلاً لأموالهم بالباطل ؟!
- هل يحتال على الله تعالى فى منع الزكاة ، وهدم هذا الركن الركين من أركان دينه ؟!
- هل يحتال على أكل الربا ؟!
- هل يقترف المنكرات جهاراً ؟!
- هل يجترح السيئات ، ويُسدل بينه وبين الله ستاراً ؟!

كلا .. إن صاحب هذه المراقبة لا يسترسل فى المعاصى ؛ إذاً لا يطول

أَمَدُ غفلته عن الله تعالى ، وإذا نسى وألَـمَّ بشىء منها يكون سريع التذكر ، قريب الفَىْء والرجوع بالتوبة الصحيحة ﴿ **إن الذين اتقوا إذا مَسَّهم طائف من الشيطان تذكروا فإذا هم مبصرون** ﴾ [الأعراف : ٢٠١]

إن الصيام أعظم مربٍّ للإرادة ، وأقوى كابح لجماح الأهواء ، فأَجْدِرْ بالصائم أن يكون حراً ، يعمل ما يعتقد أنه خير ، لا عبداً للشهوات . وكيف لا والصوم ـــ كما قال أمير الشعراء شوقى :

« حرمان مشروع .. وتأديب بالجوع .. وخشوع لله وخضوع .. ولكل فريضة حكمة .. وهذا الحكم ظاهره العذاب وباطنه الرحمة .. يستثير الشفقة .. ويحض على الصدقة .. ويكسر الكِبر .. ويعلّم الصّبر .. ويَسُن خِلالَ البِرّ ..

حتى إذا جاع من أَلِف الشِّبع .. وحُرم المترف أسباب المتع .. عرف الحرمان كيف يقع .. والجوع كيف آلمه إذا لذع ! » :

☐ عود على بدء :

● قال بشر بن الحارث : إن الجوع يصفى الفؤاد ، ويميت الهوى ، ويورث العلم الدقيق .

● وقال ذو النون المصرى : ما أكلت حتى شبعت ، ولا شربت حتى رويت إلا عصيت الله ، أو هممت بمعصية .

● وقال يحيى بن معاذ : إذا ابتلى المريد بكثرة الأكل ، بكت عليه الملائكة رحمة له ، ومن ابتلى بالحرص على الأكل ، فقد أحرق بنار الشهوة ، وفى نفس ابن آدم ألف عضو من الشر كلها فى كف الشيطان يتعلق بها .

فإذا جوع بطنه ، وروض نفسه ييس كل عضو ، واحترق بنار الجوع ، وفر الشيطان من ظله .

وإذا شبع بطنه ، ومكن نفسه من لذائذ شهواتها ، فقد رطب أعضاءه ، ومكن الشيطان من الاستيلاء عليه ، وذلك لأن الشبع نهر فى النفس ترده الشياطين ، والجوع نهر فى الجنة ترده الملائكة ، وشتان ما بين النهرين .

درجـات الصـوم

ذكر الإمام الغزالى أن الصوم ثلاث درجات :

١ ـ صوم العُموم .

٢ ـ صوم الخصوص .

٣ ـ صوم خصوص الخصوص .

١ ـ ***فصوم العموم :*** هو كف البطن والفرج عن قضاء الشهوة .

٢ ـ ***أما صوم الخصوص :*** فهو الكف المذكور ، مع كف السمع والبصر واللسان واليد والرجل وسائر الجوارح عن الآثام .

٣ ـ ***ويبقى صوم خصوص الخصوص :*** ويجتمع فيه ما فى الصومين السابقين ، لكنه يزيد عليهما ، صوم القلب عن الهمم الدنيئة ، والأفكار الدنيوية ، وكفّه عما سوى الله ـ سبحانه وتعالى ـ بالكلية .

ويحصل الفطر من هذا الصوم : بالفكر فيما سوى الله ـ عز وجل ـ واليوم الآخر .

وبالفكر فى الدنيا ، إلا دنيا تراد للدين ، فإن ذلك من زاد الآخرة ، وليس من الدنيا .

وهذه رتبة الأنبياء والصِّدِّيقين والمقربين .

ومن الصائمين من يصوم فى الدنيا عما سوى الله فيحفظ الرأس وما وعى ، ويحفظ البطن وما حوى ، ويذكر الموت والبلى ويريد الآخرة ، فيترك زينة الدنيا !!

فهذا هو الذى أسْعَده يوم لقاء ربه ، وفرحه برؤيته .

فصوم الخواص : صون اللسان عن نحو الكذب والغيبة !

وصوم خواص الخواص : صون القلب عن الأغيار والحجب !

إذ لا يسليهم عن رؤية مولاهم نعيم وإن جلّ وَصْفُهُ ، ولا يرويهم دون

مشاهدته نهر وإن حلا ماؤه ، وطاب عَرْفُه[1] همهم أرفع من ذلك ، ومطلبهم أعز مما هنالك !

وشتان بين صائم عن شهوات يدركها ، وأعظم منها فى الجنة ، وصائم عما سوى الله تعالى ليستمتع بشهوده وكفاهم ذلك من منة ينالها من منة !

إن الصائم يتقرب إلى ربه بترك ما تشتهيه نفسه من الطعام والشراب والنكاح .. وهذه أعظم شهوات النفس .

وطوبى لمن ترك شهوةً حاضِرة لموعد غيب لم يره !!

وأعود فأذكرك بأنه إذا جاء رمضان انْقَطَعْتَ عن الأكل والشرب من الفجر إلى غروب الشمس ، وبينما أنت تأكل وتشرب إذا بالصبح يُقبل ، وإذا بك تسمع الأذان ، فتمسك يدك عن طعامك وشرابك دفعة واحدة .

ومهما جاءك بعدئذ من طعام شهىّ ، وشراب هنىّ واشتد بك الجوع والعطش ، فإنك لا تقربهما حتى غروب الشمس .

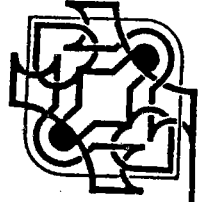
ولا يقف الأمر عند امتناعك عن الطعام والشراب أمام أنظار الناس ، بل لا تقربهما حتى فى وحدتك التى لا يراك فيها أحد .

ففى أثناء هذه الساعات من الفجر إلى غروب الشمس لا تتجرع جرعة من الماء ، ولا تبتلع لقمة من الطعام .. ممسكاً عن شهوة الفرج إلى جانب شهوة البطن وكل عضو فيك يقول : اللهم إنى صائم !

وإن كان اللسان ينوب فى التعبير عن أعضائك جميعاً . وأراك تقول : هل من مزيد ؟ وأقول : تعال إلى مزايا الصيام على الطريقة الإسلامية .

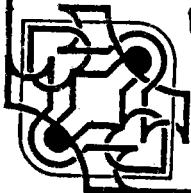
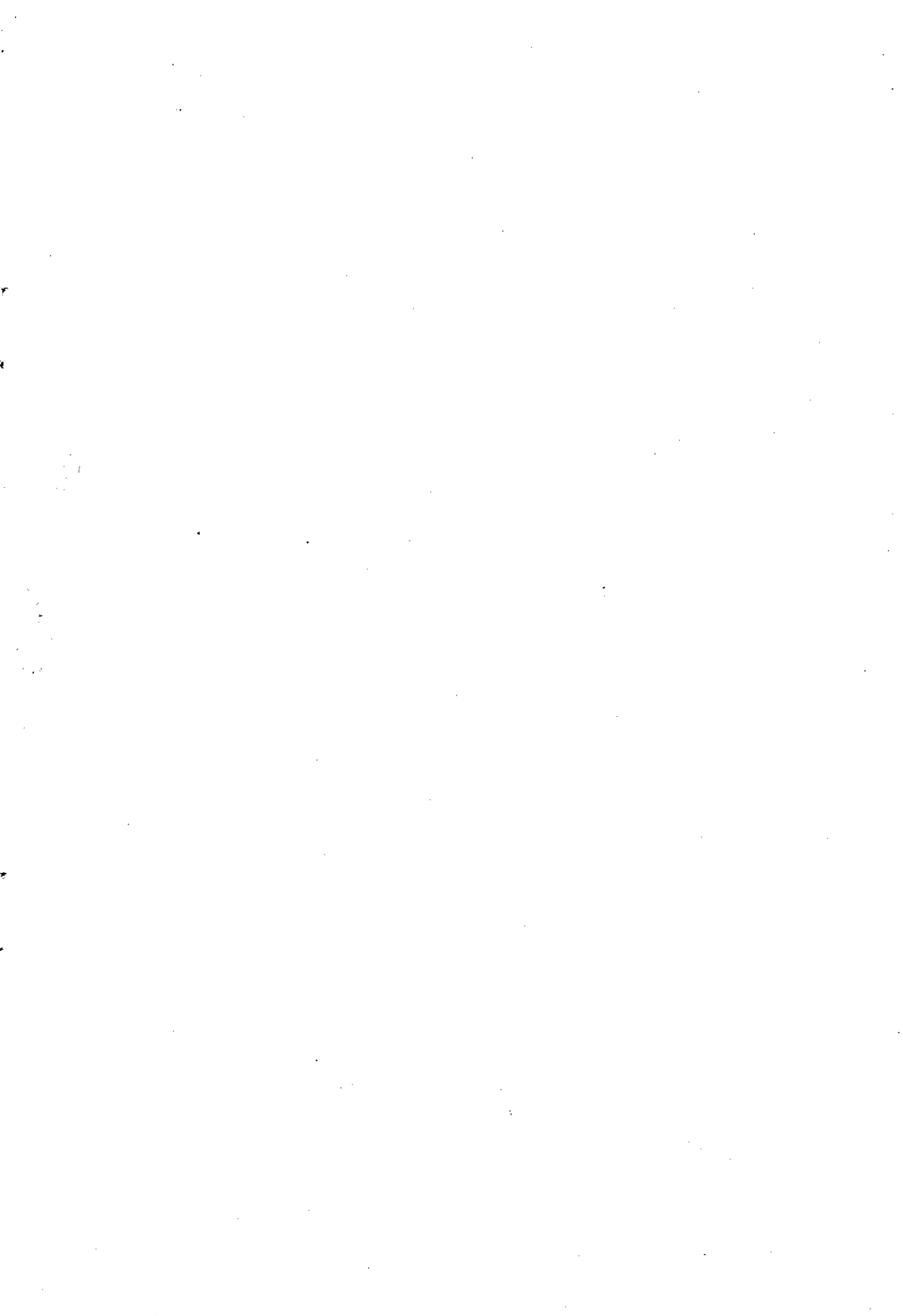
---

(١) العَرْف : الرائحة الطيبة .

الفصل الخامس :

مزايا الصيام في الإسلام

على جميع أنواع الصيام في المذاهب الأخرى

- □ واقع أليم لأمة الإسلام !
- □ غمزات المستشرقين ، وطعنهم في فريضة الصيام !
- □ فقرات من رد الأستاذ العقاد على أحد المستشرقين !
- □ الصوم الذى يمارسه أبناء القرن العشرين .
- □ أنواع الصيام وموقف الباحثين العصريّين منها .
- □ مزايا الصيام الإسلامى ، وتطبيقاته الوقائية والعلاجية .

- □ طاقة التحكم فيما يجب أن يُفعل ، وفيما يجب أن يترك .

❁ واقع أليم لأمة الإسلام ! ❁

إن الصوم ــ كما شرعه الله ــ يُكْسِبُ الإنسانَ نشاطاً فى جسمه ، وصفاء فى ذهنه ، ويمنحه طاقة تعينه وتُقْدِره على العمل والإنتاج .

ومع ذلك نقضى أكثر ساعات الصوم فى النوم حتى يشيع على ألسنة العوام « نوم الصائم عبادة » .

وفاتهم أن الحافظ العراقى قال فى تخريج أحاديث الإحياء : رواه الديلمى فى مسند الفردوس من حديث عبد الله بن أبى أوفى وفيه سليمان بن عمر النخعى أحد الكذابين .

فما بالنا نعدل مواعيد العمل فتبدأ متكاسلة متخاذلة متأخرة حتى إنها لتقل عن معدلها فى غير رمضان ؟!

ويصبح رمضان أقل شهور العام إنتاجاً ، بينما العكس هو الذى ينبغى أن يكون !

إن الصوم تطهير للنفس ، وتزكية للقلب ، وترويض للجوارح على الطاعة ، وأخذ للأمور بالجد ، وصدق النية ، ومراقبة ذاتية للضمير .

إن الحكمة فى الصوم تتجلى لكل من صام فى كف الجوارح الظاهرة والباطنة عن المنهيات الموجبة للعذاب فى الدار الآخرة ، فيتذكر الصائم الآخرة ، ويصوم عما يوجب العذاب فيها ؛ فإن كل منهى عنه وقع فيه العبد فقد فتح على نفسه منه باباً إلى النار .

ومع ذلك نجد فى المجتمع من يحاول أن يبعد بنا من معنى الصوم وثمراته ، وعمـا ينبغى أن يكون عليه شهر رمضان فى مجتمع فرض عليه قدره أن يحمل مسئولية الجهاد عن نفسه ، وعن أمته العربية فى معارك ضارية يخوضها ضد أعداء الدين .

إن كثيراً من الغزوات والفتوح الإسلامية الظافرة قام بها المسلمون فى

رمضان ؛ فقد كانوا يستمدون منه كل طاقات الإيمان ، ومجاهدة النفس ، والقناعة ، والصبر ، والعفة ، والبذل ، والإيثار ، والقدرة على تحمل المشاق ، ومضاعفة الإنتاج ، والإعداد المادى والنفسى لملاقاة العدو ، وإحباط دسائسه ، ودحر عدوانه !

ولكن .. على الرغم مما امتازت به فريضة الصّوم فى الإسلام على غيره من الديانات إلا أن هذه الفريضة لم تسلم من غمزات المستشرقين أصحاب الأحقاد والأهواء ، فقد جاء فى موسوعة الحضارات الصادرة عن هيئة اليونسكو على لسان مستشرق صليبى ما يعتبر أن صيام شهر رمضان مُرْهِق وشَاقٌ للغاية ، إلى غير ذلك من المفتريات وهو معذور ؛ فإنه لو ذاق لعرف !

ويرحم الله الأستاذ العقاد ، فقد أغنانا فى رده المسهب على ذلك المستشرق الفرنسى وأمثاله من خلال كتابه : « ما يقال عن الإسلام » .

ومن المجدى هنا أن أنقل لك فقرات من هذا الرد : يقول ـــ رحمة الله عليه ـــ:

قد ثبت للعبادات الروحية من الفضائل ما لم يثبت لها قبل القرن العشرين بغير فضيلة الطاعة الواجبة لأوامر الدين ، أو بغير الأسباب التى ينفرد الدينيون بتفسيرها ، وإقامة الأدلة على لزومها ، فلا تدخل فى نطاق البحوث التى يتصدى لها علماء الماديات ، أو علماء المحسوسات .

والصيام فى مقدمة هذه الأوامر الدينية التى أعيد فيها النظر على أيدى أبناء القرن العشرين فظهرت لها مزاياها الكثيرة ، إلى جانب مزايا العبادة والإيمان بحقوق الغيب ، مع حقوق الشهادة والعيان .

فقد أصبح أبناء القرن العشرين جميعاً يزاولون نوعاً من أنواع الصيام فى وقت من الأوقات لصلاح البنية ، أو صلاح الخلق ، أو صلاح الذوق والجمال .

ومعنى الصيام : أنه هو الكف عن شهوات الطعام ، وسائر الشهوات الجسدية وقتاً من الأوقات .

وهذا هو الصيام الذى تدعو إليه الحاجة فى تحقيق أغراض التربية النفسية ، والتربية الاجتماعية ، وسائر ضروب التربية النافعة على حالة من الحالات :

(١) فمن الصّيام « ما يتقرر اليوم لتربية الأخلاق الفدائية فى الجنود » ، ومن يؤدون عملاً يستدعى من الشجاعة ، ورياضة النفس ، على تقلبات الحياة ، ما تستدعيه أعمال الجنود الفدائيين ..

وقد يستدعى عمل الجندى الفدائىّ أن يكف عن الطعام بضعة أيام ، أو يستدعى أن يقبل الطعام الذى تعافه نفسه أياماً ، أو يستدعى أن يرفض الطعام الجيد المشتَهى وهو حاضر بين يديه .

(٢) ومن الصيام الذى ثبت لزومه فى هذا العصر « صيام الرياضيين » وهم يملكون بإرادتهم زمام وظائفهم الجسدية ، ويتجنبون كل طعام يحول بينهم وبين رشاقة الحركة .. أو يحول بينهم وبين الصبر على الحركة العنيفة ، والحركة التى تتعاقب على انتظام إلى مسافة طويلة من المكان أو من الزمن ، ولا يستطيعها من يجهل نظام الصيام ، ولا يروض نفسه وجسده على نوع من أنواعه طوال الحياة .

(٣) ومن الصيام العصرى « صيام التجميل » ، وقد يصبر عليه من لا يصبرون عادة على « صيام الرياضة النفسية » ، أو « صيام الرياضية البدنية » .

وقد يقضى على الصائم من الرجال والنساء أن يلتزم الحِمْية فى شرب الماء وغيره من السوائل المُرْوِية ، كما يلتزم الحِمْية فى تناول الغذاء المستطاب ، وإن يكن صالحاً للتغذية موفور الفائدة للبنية الحيّة ، ولكنه يؤخذ بمقدار لا يزيد عليه من يحرص على الوسامة واعتدال الأعضاء .

(٤) ومن الصيام الشائع فى العصر الحديث « صيام الاحتجاج على الظلم » والتنبيه إلى القضايا والحقوق التى يهملها الظالمون ولا يعطونها نصيبها الواجب من الفهم والعناية .

وهذه الأنواع من الصيام كلها صالحة لغرض من أغراض التربية العامة

أو الخاصة يهتدى إليه أبناء القرن العشرين ، ويعلمون منه أن الآداب الدينية تسبق (التحقيق العلمى) إلى خلق العادات الصالحة ، واشتراع الآداب الضرورية لمطالب الجسد والروح فى الجانب الخاص ، أو الجانب العام فى حياة الإنسان .

ولعل الفضيلة العصرية ــ فضيلة القرن العشرين ــ التى تحسب من الأخبار الصادقة ، ولا تحسب من الإشاعات المزجاة أنه يعرض مسائل الحياة للبحث والتقرير ، ويجمع الأشتات المتفرقات من معلومات الأقدمين ليجرى عليها حكم العقل والعلم فى نسق جديد .

وعلى هذا النسق يتناول الباحثون العصريون أنواع الصيام ، ويقسمونها إلى أقسامها على حسب أغراضها العامة أو الخاصة من قديم العصور إلى العصر الحديث .

وقد أحسنوا تقسيمها حقاً حين حصروها فى هذه الأقسام الخمسة التى تحيط بها ، ولا تستثنى نوعاً منها وهى :

(١) صيام التطهير الذى يكف الصائم عن الإلمام بالخبائث والمحظورات من شهوات النفوس أو الأجسام ..

(٢) وصيام العطف ، ومنه صيام الحِداد فى أيام الحزن أو المحنة ، ليشعر الصائم بأنه يذكر أحبابه الذاهبين ، أو الغائبين ، ولا يبيح لنفسه ما حرموه بفقدان الحياة ، أو فقدان النعمة والحرية !

(٣) وصيام التكفير عن الخطايا والذنوب ، تطوعاً من الصائم بعقاب نفسه على الذنب الذى يندم على وقوعه ، ويعتزم التوبة منه ، والتماس العذر فيه .

(٤) وصيام الاحتجاج والتنبيه ، وهو صيام المظلومين وأصحاب القضايا العامة التى لا تلقى من الناس نصيبها الواجب من الاهتمام أو الإنصاف .

(٥) وصيام الرياضة النفسية أو البدنية التى تمكن الصائم من السيطرة ــ بإرادته ــ على وظائف جسمه تصحيحاً لعزيمته أو طلباً للنشاط ، واعتدال الأعضاء .

وكل هذه الأنواع الصومية تستدعى الكف عن الطعام وشهوات الجسد ، تارة بالامتناع عن الطعام كله بعض الوقت وتارة بالامتناع عن بعضه فى جميع الأوقاف . وتارة بالإقلال من جميع مقاديره ، والمباعدة بين وجباته ، أو بالقدرة على مخالفة العادات المتبعة فى تقديره ، وتوقيته على جميع الأحوال .

وشريطته العامة التى تلاحظ فى جميع أنواعه هى : تحكيم الإرادة فى شهوات النفس والجسد ، أو تربية العزيمة على قيادة الإنسان لنفسه حيث يريد .

والمتواتر من أقوال الباحثين من عادات الأجناس البشرية أن الصيام بجميع أنواعه قديم فى أمم العالمين : القديم والجديد .

□ مزايا الصيام الإسلامى :

وعند المقابلة بين أنواع الصيام نتبين مزايا الصيام الإسلامى بين جميع هذه الأنواع ؛ فإنه وافٍ بالشريطة العامة للصيام المفروض بحكم الدين ، أو المتبع لرياضة الأخلاق ، وهو على ذلك صالح لمقاصد التطهير ، والعطف ، والتوبة ، والتكفير ..

ولا جدال فى رجحان الصيام بنظامه الإسلامى ، على نظام الصيام الذى يتحرى الصائم فيه اجتناب بعض الألوان من الأطعمة الفاخرة ، أو الأطعمة الشهية ؛ فإن اجتناب بعض الألوان لا يكفى لترويض وظائف الجسد ، وتغليب حكم الإرادة عليها ، إذا كانت هذه الوظائف تؤدى عملها بكل لون من ألوان الطعام .

وقد يكون فيه ترويض للذوق على اجتناب اللذائذ والشهوات الجسدية ، ولكنه ترويض ينتفع به القادرون على تحصيل الطعام اللذيذ ، والطعام الثمين ، ولا رياضة فيه ــ حتى للذوق ــ عند فقدان القدرة على تحصيل هذه الأطعمة فى جميع الأوقات .

« لا جرم كان الصيام فى الإسلام نظاماً لا يفضُله نظام بين شتى الأنظمة التى تقدمت بها فرائض الصيام »[1] ولا جدال فى رجحان الصيام ــ بنظامه

(۱) « ما يقال عن الإسلام » . عباس محمود العقاد .

الإسلامي ـــ على نظام الصيام الذى يتحرى الصائم فيه اجتناب بعض الألوان من الأطعمة .

إن اجتناب بعض الألوان من الأطعمة لا يكفي لترويض وظائف الجسد ، وتغليب حكم الإرادة عليها .

ومع ذلك ، فإن كثيراً ممن يعلنون ولاءهم للغرب يرون أن الصيام على الطريقة الإسلامية لم يعد ملائماً للعصر ، وأن فيه شدة وقسوة ، ويهرفون بما لا يعرفون .

وفاتهم أن البشرية فى عنفوان حضارتها قد توصلت إلى أسرار الصوم وفضائله ومزاياه من خلال تجاربها وبحوثها .

وأن الله ـــ سبحانه ـــ وهو العليم بعباده ـــ قد كتب علينا نحن المسلمين الصيام فى صورته الإسلامية كما كتبه على الذين من قبلنا ، ثم قال لنا : ﴿ لعلكم تتقون ﴾ [البقرة : ١٨٣]

ونسأل أهل الذكر حول حكمة الصيام ومزاياه فنسمع كلاماً جديراً بالعناية والاهتمام .

يقول الدكتور أحمد عبد العزيز إسماعيل أستاذ الأمراض الباطنية بطب القاهرة : لسنا فى مجال شرح الحكمة من الصيام ؛ فلا يعلم سرها إلا الله !

لكنى أريد أن أشير إلى أن الصيام هو خير علاج لتصلب الشرايين حيث يقلل نسبة « الكولسترول » فى الدم ، وهو المادة المسببة للتصلب !

وإن الصيام فى الإسلام ـــ كما سنه الرسول ـــ ﷺ ـــ أى الإفطار على أقل شىء ، وليكن تمرة ، والسحور على أكل خفيف هو خير علاج للبدانة ، وارتفاع ضغط الدم ، وتصلب الشرايين ، بل وهبوط القلب والعقم !

وهذا إعجاز إلٰهى من خالق كل شىء !!

وعلى الصائم أن يتبع سنة الرسول ـــ ﷺ ـــ من تحاشى الإفراط فى الأكل وبخاصة ما كان دسماً ، فإن الصيام يخفض نسبة « هرمون الغدة الدرقية » الذى

يسبب البدانة ، وكذلك يقلل نسبة الكولسترول ، فى الدم ، ويساعد الكبد على التخلص من الكولسترول .

طاقة التحكم فيما يجب أن يفعل وفيما يجب أن يترك

إن الصوم يهدف إلى تكوين طاقة فى النفس تستعين بها على رفض المذلة ، وعدم الاستجابة لما يمس كرامتها الإنسانية ، إن سعى إلى ذلك ساع ، أو دعت إليه ضرورة فى الحياة .

هذه الطاقة التى يحصلها أداء فريضة الصوم فى نفس الصائم هى التحكم فيما يجب أن يفعل ، وفيما يجب أن يترك ، مهما توفرت الدواعى التى من شأنها أن تجعل فعل ما يجب أن يُترك أمراً شاقًّا يصعب على النفس التى لم تتمرس على أداء فريضة الصوم أن تفعله أو تتركه وإذا ملكت النفس البشرية هذه الطاقة ــ وهى طاقة التحكم فيما يجب أن يُفعل ، وفيما يجب أن يترك ــ فمن العسير عليها أن تطرح كرامتها الإنسانية فى سبيل ما يُغْريها ، أو يدفع عنها حاجتها .

والصائم فى ارتفاعه عن مستوى قبول الذلة والانحدار ــ بهذه الطاقة ــ هو قرين المصلى الذى ارتفع بلقائه مع الله ــ عز وجل ــ فى صلاته على هذا المستوى .

فما بالنا إذا كان الصائم هو نفس المصلى ؟!

الصيام راحة إجبارية !

وأعود فأقول : إن الصيام الذى شرعه الإسلام راحة إجبارية للجهاز الهضمى صار الآن أحدث وسيلة للعلاج من اضطرابات الأمعاء والسِّمنة ، والبول السّكرى ، والتهاب الكُلى ، وارتشاح القلب ، والتهاب المفاصل .

وفائدته للمرضى كعلاج .

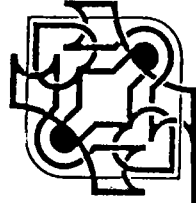
وللأصحاء كوقاية من جميع الأمراض .

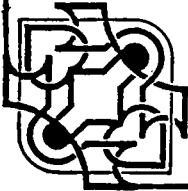
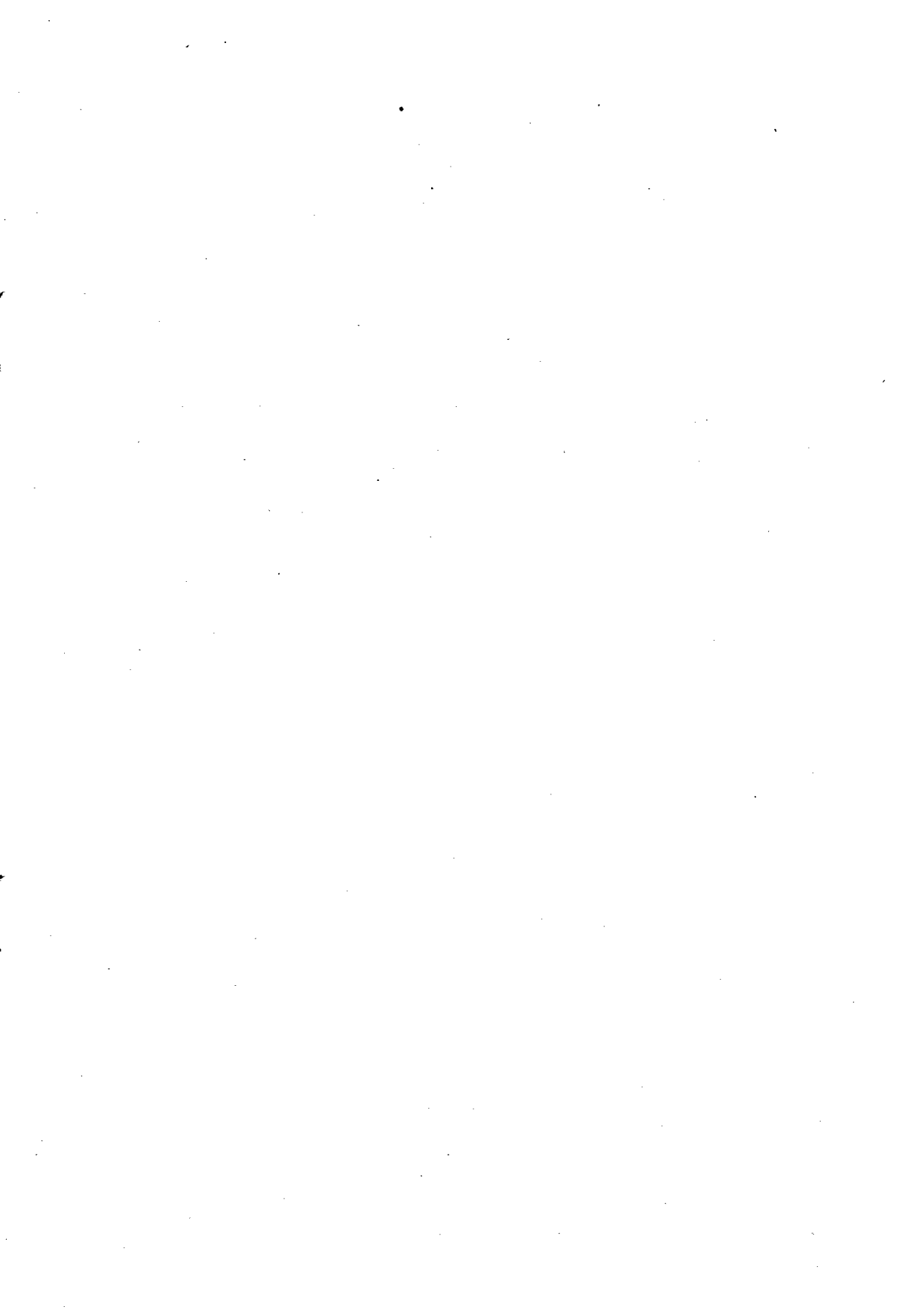
وتظهر حكمة الإسلام فى الطب بالسماح للأطفال بالإفطار لحاجة نمو جسمهم للغذاء ، وكذا الحامل أو المرضع لاحتياجهما إلى مواد غذائية أكبر من المعتاد لها ولجنينها أو رضيعها لكيلا تصاب بفقر الدم .

أما الحائض والنفساء فلاحتياجهما إلى سوائل ، ويعتبران فى دور النقاهة .

أما الشيوخ فللوهن الذى يصيبهم ، والضعف الذى يحل بهم ولا يكلف الله نفساً إلا وسعها ، والله أعلم بعباده .

ويبقى أن تستكمل عناصر البحث فتقف على فائدة الصوم للمرضى كوقاية وكعلاج ، فتعال نتابع المسيرة معاً .

الفصل السادس :

فى الصوم الوقاية والعلاج

- الصيام من وجهة النظر الصحية .
- مع أشهر أطباء العالم .
- رمضان علاج للأمراض .
- أهم حكمة للصوم .
- لعلكم تتقون .
- آثار التقوى .
- فى الصوم صحة للأبدان .
- مدرسة الصوم .
- دواء القلوب .
- من أمراض القلب .
- ماذا علمنى الصيام ؟!
- ليس بصائم ..
- فضول الطعام .. وفضول المنام .. وفضول الكلام ..

الصوم من وجهة النظر الصحية

الباحث فى الموسوعات الصحية يجد الصيام تحت باب العلاج بالغذاء .

وربما يجد القارىء فى هذا شيئاً من التناقض باعتبار أن الصوم إنما هو إمساك عن الغذاء !

ولكن عندما نفهم أن الجسم البشرى ليس مجرد مستودع للغذاء ، وإنما هو مجموعة متزنة متوافقة من المواد والعمليات الكيماوية ، نجد أن هذه المجموعة تتعرض للاختلال ، لا نتيجة نقص المواد الغذائية فقط بل أيضاً نتيجة زيادتها .

ويعتبر الصوم من وجهة النظر الصحية وسيلة لتطهير الجسم مما يحتمل أن يكون به من زيادات فى السموم الضارة ، أو غذاء لا لزوم له .

وإلى جانب هذا التنظيف وذاك التطهير يعنى من الناحية الصحية أيضاً راحة أعضاء الهضم والامتصاص .

كما أنه يؤدى أيضاً ــ إلى راحة أعضاء الإفراز حيث يعطيها فرصة لكى تعوض أى تقصير سابق فى عملها .

والصوم مع ذلك عامل من عوامل التجديد للشباب ؛ وذلك أنه يعطى الخلايا حياةً ونشاطاً مجدَّدين ، وتلك حقيقة معروفة من حقائق علم الحياة !

□ الصوم قديماً :

والصوم ليس شيئاً حديثاً ، فقد كان الأقدمون يعتبرونه من فضائل الحياة ، وقد أفردوا له مكاناً فى عباداتهم وعقائدهم الدينية .

وقد كان سقراط وأفلاطون يصومان عشرة أيام فى كل بضعة شهور .

ويقال : إن بعض رهبان المسيحية فى العصور الوسطى كانوا يعدون الصوم علاجاً نافعاً للأمراض العصبية .

وكان ابن سينا الطبيب العربى يفرض صوم ثلاثة أسابيع فى كثير من الحالات المرضية التى كانت تعرض له .

ويقال : إنه كان يعد الصوم عاملاً مهماً فى علاج الجدرى والزهرى ، وأنه فى وقت الحملة الفرنسية على مصر كانت المستشفيات العربية تحصل على نتائج طيبة فى علاج هذا المرض الأخير بالصوم .

وقد كتب الدكتور روبرت بارتولو وهو طبيب أمريكى من أنصار العلاج الدوائى للزهرى قال : « لا شك فى أن الصوم من الوسائل الفعالة فى التخلص من الميكروبات ، وبينها مكروب الزهرى ، لما يتضمنه من إتلاف للخلايا ، ثم إعادة بنائها من جديد ، وتلك هى « نظرية التجويع فى علاج الزهرى » .

وهى طريقة شرقية قديمة ، وهناك حالات كثيرة استفادت من هذا العلاج .

□ الصوم حديثاً :

وقد استخدم الصوم فى العصر الحديث كثير من أساطين الطب والتربية ومن الأسماء المشهورة المعروفة فى ذلك « الدكتور آلان » الذى استخدمه بنجاح فى علاج السكر والنّقرس .

و « الدكتور كارلسون » حيث كان وسيلته فى تجديد الشباب .

و « الدكتور جننجز » الذى كان يصفه فى الحالات المرضية التى تعرض له .

و « بانار مكفادن » زعيم الثقافة البدنية فى أمريكا ، ويؤثر عنه عبارته المشهورة : « الصوم يستطيع أن يُبرِىء كل علة خابت فى علاجها الوسائل الأخرى » .

□ مع أشهر أطباء العالم :

(١) **يقول الدكتور العالمى الكسيس كاريل الحائز على جائزة نوبل فى الطب** والجراحة فى كتابه الذى يعتبره الأطباء حجة فى الطب « الإنسان ذلك المجهول » ما نصه : « إن كثرة وجبات الطعام ، وانتظامها ، ووفرتها تعطل وظيفة أدت دوراً عظيماً فى بقاء الأجناس البشرية ، وهى وظيفة التكيّف على قلة الطعام ، ولذلك كان الناس يلتزمون الصوم فى بعض الأوقات .

ويقول : « إن الأديان كافة لا تفتأ تدعو الناس إلى وجوب الصوم والحرمان من الطعام ، إذ يحدث أول الأمر الشعور بالجوع ، ويحدث أحياناً التهيج العصبى ، ثم يعقب ذلك شعور بالضعف . **بَيْد أنه يحدث إلى جانب ذلك ظواهر خفية أهم بكثير منه ؛ فإن سُكّر الكبد سيتحرك ، ويتحرك معه أيضاً الدهن المخزون تحت الجلد ، وبروتينات العضل والغدد ، وخلايا الكبد ،** وتضحى جميع الأعضاء بمادتها الخاصة للإبقاء على كمال الوسط الداخلى ، وسلامة القلب ، وإن الصوم لينظف ويبدل أنسجتنا » .

وبدهىّ أن الصوم الذى يقول به « الدكتور كاريل » يطابق تماماً الصوم فى الإسلام ؛ إذ أنه يغير من انتظام وجبات الطعام ، ويقلل من كميات الغذاء .

(٢) **ويقول الدكتور ماك فادون** : وهو أحد علماء الصحة الكبار فى أمريكا فى كتابه الذى ألفه عن الصيام بعد أن ظهرت له نتائج عظيمة من أثر الصيام ، وتبين له مفعولة فى القضاء على الأمراض المستعصية : « إن كل إنسان يحتاج إلى الصيام ، وإن لم يكن مريضاً ، **لأن سموم الأغذية والأدوية تجتمع فى الجسم** ؛ فتجعله كالمريض ، وتثقله ويقل نشاطه ، فإذا صام خف وزنه ، وتحللت هذه السموم من جسمه ، بعد أن كانت مجتمعة ، فتذهب عنه ، حتى يصفو صفاء تاماً ، ويستطيع أن يسترد وزنه ، ويجدد جسمه فى مدة لا تزيد على العشرين يوماً بعد الإفطار ، ولكنه يحس بنشاط وقوة لا عهد له بهما من قبل » .

والجدير بالذكر أن هذا الطبيب عالج بالصوم كثيراً من المرضى بأمراض مختلفة ، وذكر أسماءهم وأمراضهم وتواريخ معالجتهم ، إلا أنه قرر أن انتفاع المرضى بالصوم يتفاوت حسب أمراضهم .

فأكثر الأمراض تأثراً بالصيام أمراض المعدة : « فالصوم لها مثل العصا السحرية يسارع فى شفائها ، ويرى المعالج به العَجَبَ العُجاب . وتليها أمراض الدم . ثم أمراض العروق كالروماتيزم مثلاً » .

(٣) ويقول الدكتور عبد العزيز إسماعيل : إن الصيام يستعمل طبياً فى حالات

كثيرة(*) .. ووقائياً فى حالات أكثر . وإن كثيراً من الأوامر الدينية لم تظهر حكمتها ، وستظهر مع تقدم العلوم .. فلقد ظهر أن الصيام يفيد طبياً فى حالات كثيرة ، وهو العلاج الوحيد فى أحيان أخرى .

فللعلاج : يستعمل فى اضطرابات الأمعاء المزمنة ، والمصحوبة بتخمر .

ويستعمل فى **زيادة الوزن** الناشئة من كثرة الغذاء . وكذلك فى **زيادة الضغط !**

أما فى البول السكرى : فلما كان قبل ظهوره يكون مصحوباً بزيادة فى الوزن ، فالصوم يكون بذلك علاجاً نافعاً .

ولا يزال الصيام مع بعض ملاحظات فى الغذاء أهم علاج لهذا المرض .

والصوم : يعتبر علاجاً لالتهاب الكُلَى ، الحاد والمزمن . وأمراض القلب .
والصيام مرة كل شهر يعتبر خير وقاية من كل هذه الأمراض .

□ الصوم والأمراض الجلدية :

(٤) وليس تأثير الصيام بالصحة والعافية فى حالات الطب الباطنى فحسب ، بل إن تأثيره يمتد إلى الأمراض الجلدية أيضا : يقول الدكتور محمد الظواهرى ، أستاذ الأمراض الجلدية بجامعة القاهرة : « إن علاقة التغذية بالأمراض الجلدية متينة » فالامتناع عن الغذاء والشراب مُدةً مَّا — يقلل من الماء فى الجسم والدم ، وهذا بدوره يدعو إلى قلة الماء فى الجلد ، وحينئذ تزداد مقاومة الجلد للأمراض الجلدية المؤذية والميكروبية .

وقلة الماء من الجلد تقلل أيضاً من حدة الأمراض الجلدية الالتهابية والحادة والمنتشرة بمساحات كبيرة فى الجسم .

وأفضل علاج لهذه الحالات من الوجهة الغذائية هو الامتناع عن الطعام والشراب لفترةٍ مَّا » .

ومن أجل هذا كله أنشئت فى العالم مصحات عديدة يقوم العلاج فيها

(*) رسالة الصيام . هدية مجلة الوعى الإسلامى . رمضان ١٣٨٦ هـ .

على الصوم باعتباره العلاج الرئيسى .

ولعل أشهر مصحة فى العالم الآن هى مصحة للدكتور : « هيزيج لا همان » فى « درسون بسكسونيا » يكون العلاج فيها بالصوم .

وكذلك مصحة الدكتوز برشربذ ، والدكتور مولر وغيرهما .

ويكون ذلك العلاج غالباً فيه الشفاء من اضطراب الهضم والبدانة وأمراض القلب والكبد والكُلى والبول السكرى ، وارتفاع ضغط الدم .

(٥) ويقول الدكتور أنور المفتى ــ عليه رحمة الله ــ وهو يتحدث عن الإفطار على مادة سكريّة :

إن الأمعاء تمتص الماء المُحَلّى بالسكر فى أقل من خمس دقائق ، فيرتوى الجسم ، وتزول أعراض نقص السكر والماء فيه .

فى حين أن الصائم الذى يملأ معدته مباشرة بالطعام أو الشراب يحتاج إلى ثلاث أو أربع ساعات حتى تمتص أمعاؤه ما يكون فى إفطاره من سكر .

وعلى هذا تبقى عنده أعراض ذلك النقص ، ويكون ــ حتى بعد أن يشبع ــ كمن لا يزال يواصل صومه .

ومن هذا يكشف لنا الطب الحديث حكمة التوجيه النبوى الكريم فى الإفطار على التمر أو الماء حين قال ــ ﷺ ــ: « **إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر فإنه بركة . فإن لم يجد فالماء فإنه طَهُور** » .

[رواه أبو داود والترمذى وابن ماجه وابن حِبان]

رمضان علاج للأمراض

نلمس ــ نحن المسلمين ــ أن الدين الإسلامى دين سماحة ويسر وسهولة ، وقد شهد بذلك القرآن الكريم وقوله الحق : ﴿ **وما جعل عليكم فى الدين من حرج** ﴾ [الحج : ٧٨] وقد رفع تكليف الصوم عن المريض بقوله سبحانه : ﴿ **ولا على المريض حرج** ﴾ [الفتح : ١٧] .

ولا شك أن هناك أمراضاً خاصة ذكرها الأطباء ، وحرموا معها الصوم مثل : السل الرئوى ، وفقر الدم ، والحُمّى ، وماإليها .

ولكنهم اتفقوا أيضاً على أن الصوم يفيد كثيراً فى أنواع من الأمراض ؛ فقد أظهرت عدة أبحاث فى السودان ، وتركيا ، والولايات المتحدة ومصر ما يأتى :

● « أن صوم الشخص السليم فى أى وقت من أوقات السنة ليس له تأثيرات ضارة على صحته ، بل إن أثره فى الجسم السليم ، هو الفائدة لا الضرر !

● وأوضح بحث الطبيب عصام العريان فى مصر على ١٢٠ صائماً من الرجال والنساء فى مختلف الأعمار ما يأتى :

● أن الصيام قد عمل على ضبط متوسط معدل الجلوكوز فى الدم طول الشهر (٨٠ — ١٢٠) .

وأن الصيام قد ساعد على تخلّص الجسم من الدهنيات الزائدة .

● وأن الصيام يحدث انخفاضاً فى معدل الكولسترول للصائمين الذين بدءوا الصيام بكولسترول مرتفع ، بينما لم يتأثر معدل الكولسترول للذين بدءوا الصيام وهو طبيعى لديهم .

● وأن الصيام يحدث انخفاضاً فى مستوى حمض البوليك بينما لم يحدث أى تغير فى مستوى البولينا بالدم أثناء الصيام » .

ويؤخذ من أقوال الأطباء المنشورة فى بعض الصحف والمجلات بمناسبة شهر رمضان الكريم أن الصوم يفيد فى أنواع من الأمراض نذكر بعضها فيما يلى :

(١) السمنة والتكرش : وهما داء الأَكلة والكُسَالى والمترفين !

(٢) النِّقْرِس : المعروف قديماً بداء الملوك ، والمعروف فى مصر بالأملاح .

(٣) ارتفاع الضغط الشريانى .

(٤) أمراض الكبد ، وحويصلة الصفراء من التهابات وحصوات .

(٥) التهاب الكُلى الحاد ، والحصوات البولية .

(٦) أمراض القلب المزمنة ؛ التى تصحب البدانة والضغط العالى .

(٧) اضطراب المعدة ؛ المصحوبة بتخمر فى المواد الزلالية والنشوية .

(٨) مرض السكر ، وقد كان علاج هذا المرض قبل كشف الأنسولين ، الصوم والحِمية .

إلى غير ذلك من الأمراض الذاتية أو الفرعية التى يعرفها الأطباء . وقد عرف العلاج بالصوم من عهد قديم ، وأثنى عليه حكماء اليونان القدامى .

ويتيح لنا شهر رمضان المبارك انتهاز هذه الفرصة ؛ للعناية بالصحة ، ومساعدة الجسم على أداء مهمته .

وتحديد فترات الطعام بفترتين فى شهر الصيام ، ما هو إلا تمرين للجهاز الهضمى ، ومن ثم يتعود الجسم على النظام .

وليس بخافٍ على أحد أن النظام فى كل شىء ، هو الخير كل الخير ، وأن كبح جماح النفس ، وحرمانها لفترة مّا ، يعلمها التحمل ، مما يساعد الجسم على مواجهة الطوارىء والعلل ، وفى هذا درس للمريض لكى يصبر ، حتى يأذن الله بالشفاء !

وإن مرضى الأعصاب عندما تتهيأ لهم الفرصة بالصبر ، وكبح جماح حالتهم النفسية والعصبية ، يكون هذا شفاء لهم ، وهو أفضل من العقاقير ، والمهدئات !

أما بخصوص الأمراض الجلدية ؛ فإن للصوم فوائد كبرى(*) ، لأن الصوم يمهد لخلو الجهاز الهضمى والأمعاء ، من الطعام لفترةٍ مّا ، فتنشط فيها عصاراته لمواجهة الوجبة المقبلة ، فتكون فرصة عملية الهضم أكبر ، إذ أن تقارب فترات الطعام ، لا يعطى هذا الجهاز الهام من الجسم الفرصة الكافية ، للتخلص من الفضلات السابقة ، التى تتغذى عليها الميكروبات ، وتصبح بؤرة عفنة ، تشيع سمومها ، وتسبب أمراضاً كثيرة ، منها أمراض

(*) قرة العين فى رمضان والعيدين لعلى الجندى .

جلدية لا حد لها !

ومن جهة أخرى فإن تعاطى بعض أنواع الأطعمة ، لا يساعد في سرعة على التخلص من بعض أمراض زيادة الحساسية ، مثل الأجزيما ، والأرتيكاريا ، والحكة الجلدية ... إلخ ..

وفى شهر رمضان فرصة للإقلال منها إذا ما اتبعنا ما يمليه العقل ، ولم نُفرِطْ فى تعاطى الأطباق الدسمة عند الفطور أو السحور ، مثل الزبدة والقشدة ، واللحم والدسم والكريمات والجاتوهات ، والبيض والسمك والجبن والكبد والموز والمانجو والفراولة[1] .

وقد أجمع الأطباء والعلماء والباحثون : على أنه لا ضرر مطلقاً من صوم رمضان بالطريقة الإسلامية الصحيحة ؛ لأن الجسم السليم يقوى على احتمال الجوع والعطش لمدة أربع وعشرين ساعة ، دون أن يناله ضرر .

ويكفينا فى فائدة الصيام الطبية أن الله كتبه علينا فقال : ﴿ **كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم** ﴾ [البقرة : ١٨٣]

والله لا يكتب على عباده ما يُعْنِتُهم ويُسقمهم ويؤذيهم .

ويغنينا عن قول الأطباء جميعاً قول الرسول المعصوم الذى لا ينطق عن الهوى الذى يدل على أن الصوم صحة للأبدان : « **صوموا تصحوا** »[2] .

أهم حكمة للصوم

أشار القرآن الكريم إلى أهم حكمة للصوم بكلمتين اثنتين ختم بهما آية الصوم ، وهما قوله تعالى : ﴿ **لعلكم تتقون** ﴾ : ﴿ **يأيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون** ﴾ [البقرة : ١٨٣]

---

(١) الأهرام القاهرية ــ ٦٨/١١/٢٧ .
(٢) أخرجه الطبرانى فى الأوسط ، ورجاله ثقات .

و « لَعَلّ » للترجى : أى أنه يرجى أن يكون فى الصيام تقوى الله ، ومخافته ، وطاعته .

وصلة الصيام بالتقوى تبدو من أربعة وجوه كما يقول الدكتور على عبد الواحد وافى فى كتابه : « بحوث فى الإسلام » :

الوجه الأول : أن الصيام يقتضى الامتناع عن أهم رغبات الجسم وحاجاته الضرورية امتثالاً لأمر الله ، وتقرباً إليه .

ولا يخفى ما ينطوى عليه ذلك من تقوى الله ومخافته وطاعته .

الوجه الثانى : أن الصيام يتمثل في أمور سلبية لا يطلع عليها غير الله ، ولا تظهر للخلق ، وبذلك يكون خالصاً لوجه الله مجرداً من شوائب الرياء .

الوجه الثالث : أن الصوم بما يتضمنه من الامتناع عن الأكل والشرب يضعف القوة الجسمية ، ويضعف تحكمها فى العبد .

وكلما ضعفت القوى الجسمية ، وضعف تحكمها فى العبد ، ضعفت شهوته وصفت روحانيته .

وكلما ضعفت شهوته ، وصفت روحانيته زادت تقواه ، وبعد عن المعاصى ؛ لأن معظم المعاصى تأتى عن طريق الجسم وشهواته !

وفى هذا يقول الرسول ـ ﷺ ـ : « **الصَّوْمُ جُنَّة وِجَاء** » .

والجُنَّة : معناها الوقاية . أى أنه وقاية للعبد من المعاصى .

ويُطلق الوجاء : على رَضّ عروق الخصية من غير إخراج لها فيكون شبيهاً بالخصاء .

والمعنى : أنه يكسر الشهوة ، ويضعف الاتجاه إليها .

الوجه الرابع : أن الصوم يُمَرِّن الإرادة على التحكم فى الرغبات والشهوات ؛ فيوجد لدى الفرد قوة مقاومة لهذه الرغبات والشهوات فى الشهور الأخرى من العام .

فصوم رمضان للنفس بمنزلة المصل للجسم ؛ فكما أن المصل يكسب الجسم مناعة تُقْدِره على مقاومة أنواع خاصة من الجراثيم ، كذلك الصوم يكسب النفس قوة تقدرها على مقاومة الرغبات والشهوات .

وكما أن المصل ينبغى تكرار إعطائه كل فترة معينة حتى تتجدد قدرة الجسم ، ولا يفقد مقاومته ، كذلك صوم رمضان يجب تكرار مزاولته مرة فى كل عام حتى تتجدد قدرة النفس ولا تفقد مقاومتها .

فالصوم إذن من هذه الناحية وسيلة للتقوى التى ربطها الله تعالى به فى قوله : ﴿ **لعلكم تتقون** ﴾ .

نعم .. إنه وسيلة للعبد تيسر سبل التقوى ، وتهيىء له الظروف المواتية لتحقيقها .

لعلكم تتقون

تلك هى حكمة الصيام التى أشار إليها المولى سبحانه بعد أن كتبه علينا كما كتب على الذين من قبلنا .

والتقوى كما يقول ربنا « خير الزاد » : ﴿ **وتزودوا فإن خير الزاد التقوى** ﴾ [البقرة : ١٩٧]

وفى هذا يقول شاعرنا :

ولست أرى السعادة جمع مالٍ ولكن التقىّ هو السعيد
فتقوى الله خيرُ الزاد ذخراً وعند الله للأتقى مزيد

وهى خير ما يستفيده الإنسان !

قيل لأبى الدرداء : إن أصحابك يقولون الشعر ، وأنت ما حفظ عنك شىء ! فقال :

يريد المرء أن يُؤتَى مُناه ويأبى الله إلا ما أرادا
يقول المرء : فائدتى ومالى وتقوى الله أفضل ما استفادا

وإذا كان الصوم يحقق التقوى وهو ركن من أركان الإسلام فقد كانت الدعوى التى يحمل لواءها نوح ـ عليه السلام ـ قائمة على ثلاث دعائم ، ومؤسسة على ثلاثة أركان :

الركن الأول : عبادة الله وحده .

الركن الثانى : تقوى الله .

الركن الثالث : إطاعة ولى الأمر .

﴿ أن اعبدوا الله واتقوه وأطيعون ﴾ [نوح : ٣]

فبالإيمان : ينتظم أمر عقائد الأمة ، فتسلم من الخرافات والأوهام .

وبالتقوى : ينتظم أمر أخلاقها وآدابها فتسلم من السقوط والفساد .

وبالطاعة : ينتظم أمر اتحاد كلمتها وعلو شأنها فتسلم من الانحلال والضياع .

وستظل هذه الأركان الثلاثة هى الأساس لمن أراد أن يقيم البنيان فى كل زمان ومكان .

١ ـ عبادة الله وحده .

٢ ـ تقوى الله حق تقاته .

٣ ـ إطاعة أولى الأمر .

وإذا نظرنا إلى الصوم الإسلامى وجدنا أنه تتجلى فيه العبادة الخالصة ، فهو العبادة الخالية من الرياء .

وفيه تتجلى التقوى فى أروع صورها فلا يملك الصائم إلا أن يواجه كل الشرور والآثام بقوله : « **اللّهم إنى صائم** » .

وفيه تتجلى الطاعة حيث يترك المسلم طعامه وشرابه وشهوته إيماناً واحتساباً وامتثالاً راغباً فى ثواب الله وأجره .

وإذا كانت مظاهر الفساد ، وبوادر الانحراف تطل علينا برأسها بين الحين

والحين فإن ذلك يدعونا إلى أن نحصن أنفسنا ، ونقى مجتمعنا ، فالوقاية كانت ومازالت وستظل خيراً من العلاج . فتعالوا نضع الأساس على تقوى من الله ورضوان .

وسوف تظل التقوى على رأس القيم الإنسانية الرفيعة ، بل هى المحور الأساسى الذى يرتكز عليه الدين ويدور حوله ؛ حتى يمكن أن يقال : إن الإسلام دين التقوى !

ويقول العارفون : إن منازل التقوى ثلاثة :

● تقوى عن الشرك . ● تقوى عن المعاصى . ● تقوى عن البدعة .

يقول ابن فارس : التقوى : قلة الكلام .

والمتقى : هو الذى يتقى بصالح عمله ، وخالص دعائه عذاب الله تعالى ؛ وهذا المعنى مأخوذ من اتقاء المكروه ، بما تجعله حاجزاً بينك وبينه .

وعن ابن مسعود أنه قال لابن أخيه يوماً : ترى الناس ما أكثرهم ! قال : نعم . لا خير فيهم إلا عالم أو تقى .

وقال أبو سليمان الدارانى :

المتقون : الذين نزع الله عن قلوبهم حُبَّ الشهوات . وقد سأل عمر ابن الخطاب ـ رضى الله عنه ـ « أُبيًّا » عن التقوى فقال : هل أخذت طريقاً ذا شوك ؟!

قال : نعم . قال : فما عملت فيه ؟ قال : تشمرت وحذرت ! قال : فذاك التقوى ! وقد أخذ هذا المعنى ابن المعتزّ فنظمه قائلاً :

خلِّ الذنوب صغيرَها وكبيرها ذاك التُّقى
واصنَعْ كماشٍ فوق أرْ ضِ الشوك يحذر ما يرى
لا تحقرنّ صَغِيرةً إن الجبالَ من الحَصَى

ولقد أمرنا ربنا سبحانه بقوله : ﴿ اتقوا الله حق تقاته ﴾
[آل عمران : ١٠٢]

ويقول ابن مسعود ــ رضى الله عنه ــ فى تفسير قوله تعالى : « حقّ تُقَاته » : هو أن يطاع فلا يعصَى ! وأن يذكَرَ فلا يُنسى ! وأن يشكر فلا يُكفَر !

والمراد : أى : كما يحق أن يُتقى وذلك باجتناب معاصيه .

إن تقوى الله هى خشيته ، وخشية الله تحيى القلب ، وتوقظ الضمير ، وتدعو إلى الخير ، والبعد عن الشر ، وفى ذلك كمال العبودية .

آثار التقوى

للتقوى علامات تظهر فى سلوك المتقى ، وتتجلى فى سائر تصرفاته !

فتعهد ذلك من نفسك عقب صومك لترى هل حقق صومك التقوى ؟

إن علامات التقوى تظهر فى سبعة أشياء(*) .

١ ــ هل أصبحت تخاف الله وتخشاه فى كل أمر تتولاه ، وكل من ترعاه ؟

٢ ــ هل تصون لسانك عن الكذب ، والغيبة ، والنميمة ، والافتراء ؟

٣ ــ هل تغض البصر عما حرم الله كما تكف لسانك ؟

٤ ــ هل تتقى الشبهات ، ولا تمد يدك إلى حرام لتصبح عفيف اليد واللسان ؟

٥ ــ هل تتوقف قدماك عن السير فى طريق المعاصى ، وتعدل سيرها إلى مجالات الخير ؟

٦ ــ هل تتحرى طيب المطعم والمشرب لتكون مجاب الدعوة ؟

٧ ــ هل تسارع إلى مرضاة الله ، وتجيب داعى الله ؟

إنك إن فعلت فقد حقق الصيام أهدافه .. وإلا فليس لك من صيامك إلا الجوع والعطش ، وليس لله حاجة فيه !!

(*) ارجع إلى كتابنا : مظلة التأمين الإسلامية .

۞ فى الصوم صحة للأبدان ۞

● عن أبى هريرة ـ رضى الله تعالى عنه ـ قال : قال رسول الله ـ ﷺ ـ:
« أغزُوا تغنَمُوا .. وصُومُوا تصِحّوا .. وسَافِروا تستغنوا .. »
[أخرجه الطبرانى فى الأوسط ، ورجاله ثقات]

● وعن أبى هريرة ـــ رضى الله عنه ـــ قال : قال رسول الله ـــ ﷺ ـــ:
« سَافِروا تَرْبَحوُا .. وصُومُوا تصِحُّوا .. واغزوا تغنموا » .
[أخرجه الإمام أحمد]

۞ مدرســة الصـــوم ۞

إذا كان الصيام إمساكاً عن شهوتى البطن والفرج ؛ فإنه يقوم على الصبر .. والصبر نصف الإيمان .

وأصل الصبر إمساك فى ضيق ، تقول : صبرت الدابة إذا حبستها بلا علف ، ثم أُطلق على ما يقتضيه العقل والشرع .

وتختلف أسماء الصبر باختلاف مواقعه : فحبس النفس عند المصيبة يسمى صبراً ، وضدّه الجزع . وحبس النفس عن القتال يسمى شجاعة ، وضدها الجبن . وحبس النفس عن الكلام يسمى كتماناً . وفى الصبر عن المعاصى مشقة . وفى الصبر على طاعة الله مشقة .

والتكاليف كلها مشتملة على المشقة ، وإن كانت متفاوتة والصبر من الأخلاق الأصيلة الكريمة ، وهو أساس جميع الفضائل ولذلك قيل : إنه نصف الإيمان ، وقد ذكره الله سبحانه أكثر من سبعين مرة فى القرآن ووعد بالجزاء الأوفى عليه :

﴿ إنما يوفى الصابرون أجرهم بغير حساب ﴾ [الزمر : ١٠]

﴿ ولنجزين الذين صبروا أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون ﴾
[النحل : ٩٦]

وتعالوا نتساءل :

لماذا يسرق السارق ؟

لأنه لم يصبر على تحمل ما هو فيه !

ولماذا يقتل القاتل ؟

لأنه لم يصبر على مواجهة الموقف الذى طرأ عليه !

ولماذا يزنى الزانى ؟

لأنه لم يصبر على تحمل شهوة تناديه !

لقد كان الرجلان من أصحاب رسول الله — ﷺ — إذا التقيا لم يتفرقا حتى يقرأ أحدهما على الآخر « سورة العصر » ثم يسلم أحدهما على الآخر ليذكر كل واحد منهما صاحبه بما يجب أن يكون عليه .

لماذا لا يستطيع فلان من الناس أن يقلع عن التدخين والإدمان ؟!

لأنه ليست لديه قوة إرادة !! والصوم يقوى الإرادة !!

وقد كان رمضان مدرسة يتخرج فيها القادة والأبطال .

ويظل احتفالنا بشهر رمضان — على مدى الدهر — **صوماً وعبادة ومجاهدة** ، تستغرق كل أيامه ولياليه ، من بدء شهود هلاله إلى أن يتم القمر دورته ويبزغ هلال شوال إيذاناً بعيد الفطر .

والقرآن هو الذى تولى تشريع الاحتفال على ما يليق بجلاله .

ليكون لنا من شهر القرآن موسم تدريب جماعى يأخذنا بضبط النفس على احتمال مشاق التكليف والصبر عليها ، تحت رقابة الله والضمير ، ويروضنا على تحمل الحرمان من المطالب الجسدية التى تذل الإرادة ، والمتع الحسية التى تفل العزم ، ويحررنا من أسر الماديات التى تعطل فينا إنسانية الإنسان ، ويبلو ضمائرنا فى الرقابة على سلوكنا لكيلا تلين تحت وطأة الظروف القاسية !

صوم رمضان .. علاج للإدمان ..

الصوم سمو بالروح إلى عالم الطهارة والخير ومن هنا يجب الاستفادة من شهر رمضان فى تحرير النفس وخلاصها من كل ما هو مفسد ومدمر لها .. مثل العادات السيئة كالتدخين .. والإفراط فى استعمال المنبهات العصبية كالشاى والقهوة .. ويقول الدكتور يسرى عبد المحسن أستاذ الطب النفسى والأعصاب بكلية طب جامعة القاهرة .. أما بالنسبة لحالات الإدمان بأنواعها المختلفة سواء كانت على الأقراص المهدئة أو المنشطة .. أو على الحشيش والأفيون أو الكوكايين والهيروين .. فإن شهر الصوم قد يساعد كثيراً فى علاج هذه الحالات .. وخصوصاً التى ظهر فيها الإدمان منذ فترة قصيرة .. لأن الصوم مع الإرادة القوية .. يحقق عدم التعرض لتعاطى هذه المواد طوال فترة النهار حتى المغرب .. ثم مع الإرادة القوية يستطيع المدمن أن يتغلب على الحنين أو احتمالات الحاجة إلى تعاطى المادة التى أدمن عليها .. فى فترة المساء عن طريق ممارسة أنشطة العبادة .. كالصلاة وتلاوة القرآن الكريم وسماع الأحاديث .

ويقول دكتور يسرى عبد المحسن إن الاعتكاف فى المسجد مع الانشغال المستمر بالممارسات الدينية المختلفة .. يجعل المدمن فى حالة من الطمأنينة والراحة النفسية مع الإحساس بالأمان والهدوء الداخلى الذى قد يبعده عن الإحساس بالحنين والحاجة إلى اللجوء لهذا السموم .. وإذا لزم الأمر فقد يستطيع المدمن أن ينتظم على العلاج النفسى جنباً إلى جنب مع الاستفادة من صومه وتردده على المسجد فى التخلص من عاداته السيئة .. وهنا يكون المسجد بمثابة المصحة النفسية .. فى العزل الجزئى للمدمن خلال فترة المساء .. أما فى فترة النهار .. فإن الصوم وحده كفيل بضمان حسن سير العلاج .. والامتناع عن تعاطى المواد المدمنة ..

من أمراض القلب ..

إن الحياة الحقيقية ليست صورة اللحم والدم ، ولا اكتناز العضلات وقوة الحركات .. كلا ، فتلك حياة ، يشترك فيها البشر والسباع والدواب والزواحف ، بل لعل حظوظ الأنعام منها أوفر . الحياة الحقيقية هى هذه الصلة التى تنشأ مع الله بعد معرفته :

ما بال دينك ترضى أن تدنسه   وإن ثوبك مغسول من الدنس !
ترجو النجاة ولم تسلك مسالكها   إن السفينة لا تجرى على اليبس !

إن الرياء يحبط الأعمال ، ويكشف عن خراب القلوب من معنى الخير ؛ قال الجُنيد : لو أن عبداً أتى بافتقار آدم ، وزهد عيسى ، وجهد أيوب ، وطاعة يحيى ، واستقامة إدريس ، وود الخليل ، وخلق الحبيب ، وكان فى قلبه ذرة لغير الله ؛ فليس لله فيه حاجة ..

إن الغيث ينزل بالأرض الخصبة ، فيكشف عن صلاحيتها للنماء والخير ، وينزل بالصخر ، فيكشف عن جفاف طبيعته وقسوتها وإقفارها : وكذلك ضرب الله المثل للمرائى :

﴿ فمثله كمثل صفوان عليه تراب فأصابه وابل فتركه صلداً لا يقدرون على شىء مما كسبوا والله لا يهدى القوم الكافرين ﴾ [البقرة : ٢٦٤]

إن الحياة التى ينشئها الإيمان تتسم بالإخلاص العميق والتجرد التام لله رب العالمين .

دواء القلـــوب !

قال إبراهيم الخوّاص – رضى الله عنه : دواء القلوب خمسة أشياء :

١ – قراءة القرآن بالتدبر .
٢ – خلاء البطن .
٣ – قيام الليل (الصلاة) .
٤ – التضرع عند السحر (قبيل الفجر) .
٥ – مجالسة الصالحين .

فهل تقرأ القرآن وتتدبر معانيه ؟! وهل تأكل لتعيش ، أم أنت تعيش لتأكل ؟! وهل لك مع الله لقاء كل ليلة والناس نيام ؟! وهل تتضرع إليه فى جوف الليل ؟ وهل تجالس الصالحين وتستمع إليهم ؟

إن كانت الإجابة بالإيجاب ، فأنت سليم القلب ، وسوف تلقى الله بقلب سليم .

ولتعلم أن الصوم .. صوم رمضان يحقق لك هذا الدواء !

فرمضان شهر القرآن ..، وتتاح لك فيه فرصة خلو البطن ، وقيام الليل ، والتضرع عند السحر ، ومجالسة الصالحين فى أحاديثهم وندواتهم الدينية .

فهنيئاً لك بشهر رمضان ؛ وحمداً لك على سلامة قلبك وبدنك ونفسك .. وهل فى الدنيا أجمل من السلامة ؟!

نسأل الله السلامة والعافية فى ديننا ودنيانا وأبداننا ونفوسنا وأرواحنا .

ماذا علمني الصيام ؟

علمني الصيام الكثير والكثير .

● فقد تعلمت منه أن أملك نفسي عند الغضب قائلاً لها : اللّهم إني صائم ، ومن يفتح سجلات التاريخ يجد الغضب ، وانحلال الإرادة مصدراً لكثير من الكوارث .

وقد علمنا الرسول ـ ﷺ ـ أن الشديد من يملك نفسه عند الغضب . فقال : « **ليس الشديد بالصُّرعة ، إنما الشديد من يملك نفسه عند الغضب** » [رواه البخاري ومسلم]

● وعلمني الصيام أن أعطي مما أعطاني الله ، فقد كان الرسول ـ ﷺ ـ أجود بالخير من الريح المرسلة ، وكان أجود ما يكون في رمضان .

ولقد علمني الرسول ـ ﷺ ـ أن : « **اليد العليا خير من اليد السفلى** » [رواه مسلم] وجاء الصيام فعلمني الجود .

● وعلمني الصيام أن يكون هواي تبعاً لتعاليم الإسلام ، فاستجبت لله ولرسوله ، وصدقت ما قاله نبينا ـ ﷺ ـ: « **لا يؤمن أحدكم حتى يكون هواه تبعاً لما جئت به** » [رواه البخاري]

● وعلمني الصيام أن أتحمل المكاره ، وأقهر الشهوات وكيف لا ، وقد أخبرنا النبي ـ ﷺ ـ بذلك قائلاً : « **حُفّت الجنة بالمكاره ، وحُفت النار بالشهوات** » [رواه مسلم]

● وعلمني الصيام أن أكون قوياً في إرادتي وفي عزيمتي وأن أحرص على ما ينفعني ، وألا أفتح باباً للشيطان لأنال ذلك الشرف الذي حدثنا عنه رسولنا الكريم ـ ﷺ ـ بقوله : « **المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف ، وفي كلّ خير ، استعن بالله ، واحرص على ما ينفعك ولا تعجز ، ولا تقل : لو أنني فعلت كذا كان كذا ؛ فإن « لو » تفتح عمل**

الشيطان »[1] .

● وعلمني الصيام « تقوى القلب » وكفى بها غاية وهدفاً .. وعلمني أن أتقي الشبهات ، فمن وقع في الشبهات وقع في الحرام ، ووجدت في كلمات الرسول - ﷺ - نبراساً يضيء لي الطريق حيث يقول - ﷺ - كما رواه النعمان بن بشير وأخرجه الشيخان : « **الحلال بيّن والحرام بيّن ، وبينهما أمور مشتبهات ، فمن اتقى الشبهات فقد استبرأ لدينه وعرضه ، ومن وقع في الشبهات وقع في الحرام ، كالراعي يرعى حول الحمى يوشك أن يقع فيه . ألا وإن لكل ملك حِمىً . ألا وإن حمى الله محارمه . ألا وإن في الجسد مضغة إذا صَلُحت صَلُح الجَسَدُ كله ! وإذا فسَدت فسدَ الجسد كله ! ألا وهي القلب** » .

وحكمة الصوم - كما ذكرها الله ﴿ **لعلكم تتقون** ﴾ [البقرة : ١٨٣] والتقوى محلها القلب .

● وعلمني الصوم أن الله - سبحانه - أحق أن نخشاه وأن أبادر إلى إرضاء الله ورسوله ، وأن أستخفي من الله وأراقبه فهو أولى أن يستخفى منه .

● وعلمني صيام رمضان الاعتدال فتلك سنة رسولنا - ﷺ - التي بينها لرهط الثلاثة الزهاد .. حيث تعهد أحدهم صلاة الليل كله ، والثاني : صيام الدهر كله ، والثالث : الانقطاع عن النساء فقال لهم الرسول - ﷺ - يردهم إلى الاعتدال ، ويمنعهم من الغلو في الدين : « **أما أنا فأصوم وأفطر ، وأصلي ، وأرقد ، وأتزوج النساء ، فمن رغب عن سنتي فليس مني** »[2] .

● وعلمني الصيام الصّبر ، والصبر نصف الإيمان ، وأن أواجه الشدائد بعزيمة صادقة ، فالصبر كما جاء في البخاري : « **الصبر عند الصدمة الأولى** » .

إن البطولات لا تولدها إلا الشدائد ، فلا ينبغ الأديب إلا بعد أن تعصف

---

(١) سنن ابن ماجه .

(٢) أخرجه البخاري في الأدب [٤٧/٤ - ٤٨] ، ومسلم في الذكر والدعاء [١٠٠] .

به الأهوال ، وتروعه الآلام ، ولا نجد فى حياة أهم عباقرة العلم والاختراع والإصلاح الاجتماعى إلا سلسلة من الأهوال ، والصبر ، والمثابرة فى تحملها ، وهل الأنبياء والرسل — عليهم الصلاة والسلام — إلا طليعة هذا الطراز النادر من الناس ، وهل ينهار على الطريق ، ومن أول الصدمة إلا الضعفاء ، يتخطاهم الزمن ، ويطويهم التاريخ ، كأنهم لم يكونوا شيئاً مذكوراً ؟!

إنه ليس بصائم !!

إن صيام رمضان عبادة غير متكررة فى العام ، وهى سر بين العبد وربه ؛ فيجب علي الصائم أن يصونها من كل عبث ، ويُخلصَ فيها الإخلاصَ كلّه ، حتى يذهب بأجرها الجزيل الذى وعده الله عليها ، وحتى لا يذهب تعبه هباء منثوراً ؛ فإنه مما لا خلاف فيه ، أنها عبادة شاقة ، وليس بكثير على الخالق البارىء الذى أسبغ علينا نعمه ظاهرة وباطنةً أن نعطيه شهراً واحداً من اثنى عشر شهراً ، مع افتقارنا إليه ، وحاجتنا إلى مثوبته ومِنتِه ، وغناه عنا — عزّ وجلّ —.

● فليس بصائم من يسهر الليل كله ؛ لينام النهار كله حتى لا يحس حرارة الجوع والعطش !

● وليس بصائم من يمسك عن المفطرات المعروفة ، ويُطلق لسانه فى أعراض الناس ، ويفتح أذنيه لغيبة الناس ، ويرعى بعينيه وجوه الحسان ، وسوقهن ، وصدورهن ، وظهورهن !

● وليس بصائم من يقبع فى بيته نهار رمضان حتى إذا ما أفطر خرج يرود أماكن اللهو والرقص والمجانة والخلاعة !

● وليس بصائم من تضيق نفسه ، ويحترج صدره ، فيظهر ذلك على قسمات وجهه ، فيعبس ويقطب ، وينطلق لسانه فيشتم وينهر ويسب الناس محتجاً لسوء خلقه بالصيام ! مع أن الصيام تهذيب وتأديب ؛ فيكون عذره أقبح من ذنبه !

● وليس بصائم أبداً من يتخذ رمضان شهر ترف ورفاهية ونعمة ، فيأكل أطيب المطاعم ، ويشرب أفخر المشارب ، كأنه يودع لذات الحياة ، ومتع العيش ، بينما جيرانه يتضورون جوعاً ، وكأنما ينتقم لنفسه طول الليل من الإمساك عن الطعام والشراب طول النهار ! وفاته أن يذكر قول الرسول ـ ﷺ ـ: **« المؤمن يأكل فى معًى واحد ، والكافر يأكل فى سبعة أمعاء »**

[رواه الشيخان عن ابن عمر وأبى هريرة]

ورحم الله أبا بكر بن عطية الأندلسى حيث يقول :

إذا لم يكن فى السمع منى تَصَوُّنٌ
وفى بَصَرِى غضٌّ ، وفى مِقْوَلى صَمْتُ
فحظِّى إذن من صومىَ الجوعُ والظَّمَا
وإنْ قُلْتُ : إنى صُمْتُ يوماً فما صُمْتُ

وهو ينظر فى ذلك إلى الحديث الشريف الذى رواه ابن ماجه والنسائى وابن خزيمة : **« رب صائم ليس له من صيامه إلا الجوع ، ورب قائم ليس من قيامه إلا السهر »** .

فضول الطعام .. وفضول المنام .. وفضول الكلام

كان أسلافنا ـ رضوان الله عليهم ـ فيما يعرف المطلعون على سِيَرهم يحرصون فى صيام رمضان على تحصيل حقيقة الصوم وكماله جميعاً .

ولا ريب فى أن الاعتكاف معوان للمسلم على تحصيل كمال الصوم حين تتاح له السبيل إلى القيام بشعيرة الاعتكاف على الوجه الذى قصده الشارع والتزمه أسلافنا الصالحون .

وقد كان رسول الله ـ ﷺ ـ يعتكف العشر الأواخر من رمضان

بمسجده الشريف فى المدينة المنورة .

فلما كان العام الذى لحق فيه بالرفيق الأعلى اعتكف عشرين يوماً بدلاً من عشرة أيام مستكثراً من الخير عن طريق الخلوة بربه .

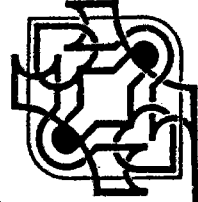
وكأنه يشير بذلك إلى أن على المسلم ــ كلما دنا به العمر إلى لقاء ربه ــ أن يشرع همته للاستكثار من الخير حتى تتمهد له بذلك الطريق الراضية المرضية إلى لقاء الله .

والعرب قبل الإسلام كانوا يعرفون الاعتكاف ، وكان منهم من يعتكف حتى أن بعض أهل السير ليطلق كلمة الاعتكاف على لزوم الرسول ــ ﷺ ــ غار حراء فى شهر رمضان من كل عام قبل أن يشرفه الله تعالى باصطفائه نبياً ورحمة للعالمين .

وفى حديث البخارى عن عمر ــ رضى الله تعالى عنه ــ أنه سأل النبى ــ ﷺ ــ عند رجوعه من غزوة حنين : يارسول الله ، كنت نذرت فى الجاهلية أن أعتكف فى المسجد ليلة حول الكعبة ، فقال له النبى ــ ﷺ ــ: « أوفِ بنذرك ياعمر » وإذا كان الاعتكاف سنة قديمة كالصيام فإن المسلم فى أعم أحواله لا يكاد يسلم من فضول الطعام .. ومن فضول الكلام .. ومن فضول المنام .. وهذه الألوان من الفضول تتوزع النفس .. وتنال من الجسد . وتصرف القلب عن الإقبال على الله تعالى !

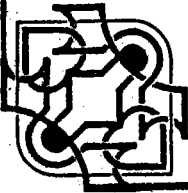
وفى الاعتكاف الذى شرعه الله للمسلمين وقاية من هذه الفضول ، من حيث كان **الصيام** فى نهاره نفياً لفضول **الطعام** . وكان **القيام فى ليله** نفياً لفضول **المنام** . وكان الأنس بالله فيه والخلوة به نفياً لفضول **الكلام** .

وهذه الأمور الثلاثة : صيام النهار ، وقيام الليل ، واعتزال الناس ، والأنس برب الناس هى خصائص الاعتكاف ..

لفتة إنسانية :

وماذا فى الجعبة

لذوى الشيخوخة والأمراض المزمنة

ممن أعفاهم الله من الصوم ؟!

(خاتمـة أولـى)

مع كبار السن

إذا كان الإسلام قد أعفى من الصوم أولئك الذين لا يطيقونه إلا بمشقة فإن لهم من الرعاية والعناية ما فيه وقايتهم .

يزيد عمر كل إنسان بمرور كل يوم ، دون أن يكون لذلك أدنى استثناء ؛ إذ ليس بالوسع التغلب على هذا الكبر الطبيعى للسن !

على أننا نملك السبل الكثيرة التى تؤثر على الكبر بصورة طيبة أو بصورة سيئة .

إن هناك قواعد ذات أهمية لصحتنا ، وقد عمد الطب الحديث إلى تجربتها ، وكل ما ينبغى لنا أن نفعله هو أن نعمد إلى تطبيقها ، وذلك لمصلحتنا الخاصة .

إن اتباع تلك القواعد لا يكلف فى الغالب نفقات ، وإنما يتطلب النيَّـة الطيبة ، والعزيمة الصادقة على اتخاذ هذا الأمر مأخذ الجد .

إن الصحة لا تقاس بالعمر « التقويمى » ولكنها تقاس بالعمر « البيولوجى » ؛ فبوسع رجل بلغ من العمر سبعين عاماً أن يكون من الوجهة « البيولوجية » أصغر سناً ممن بلغ الخمسين من العمر دون أن يشكو المشيب أو يردد مع المستسلمين :

ألا ليت الشباب يعود يوماً فأخبره بما فعل المشيب !

وإذا كان بوسع بعض المعدات الطبية — على سبيل المثال — أن تعمل على تحسين مظاهر التحلل والإعياء المبكرين ، بل وعلى القضاء عليها بحيث أصبح بالإمكان التخلص من العديد من الأمراض التى كانت تبدو فى الماضى مستعصية إذا ما دخل الإنسان سن الشيخوخة !

لكن ينبغى ألا نوجه كل همنا إلى أقراص الأدوية بحثاً عن الصحة والشباب الغابر ، وهناك قواعد ثلاثة تساعدنا كثيراً فى هذا المضمار :

١ — على المرء أن يكون على علم بكل ما ينبغى مراعاته عند بلوغ سن

الشيخوخة .

٢ ــ ينبغى بعد ذلك أن يدون الخطة التى عليه أن يتبعها فوراً عندما يدخل سن الشيخوخة والكِبر ، محدداً تاريخ ومكان وكيفية التنفيذ ، وكلما اتسم ذلك بالدقة زادت الفائدة .

٣ ــ على المرء أن يلتزم بتنفيذ ذلك بكل تحمل وإصرار ، ومن الواضح أن ذلك صعب التطبيق فى بعض الأحيان ، ولكنه على الرغم من ذلك يشكل حجر الأساس ، إذ أن النجاح يثير حيوية الإنسان على نحو لا يكاد يدركه ؛ فهو بمثابة أفضل وسيلة نفسية لإعادة الشباب .

إن الاستجمام المصغر فى حديقة المنزل أو ما أشبه له أثره الفعال الذى لا يقتصر على الهواء النقى فحسب ، بل أنه يعنى الكثير والكثير لصحتنا ، وعافيتنا اليومية ، وذلك إذا كان المشى يمارس على نحو سليم . ولكن كيف يتم التجول على نحو سليم ؟

إن هناك ثلاث قواعد بسيطة هى :

١ ــ أن يتم السير يومياً بصفة متواصلة ما لا يقل عن ثلاثين إلى خمسة وأربعين دقيقة . ومن المستحسن القيام بذلك قبل الظهر ، وبعد الظهر فيما يلى استراحة الغداء .

٢ ــ كلما أسرع فى مشيته جنى المزيد من النفع .

٣ ــ على المرء أن يحدد هدفاً معيناً يصل إليه ويقطعه حتى لا يعمد إلى القنوط بسرعة ، وحتى يشعر أنه قد أنجز شيئاً معيناً .

ونعود فنقول : ما الذى يطرأ على الجسم أثناء السير ؟

إن عضلاتنا تتحرك خلال المشى السّريع بصورة منتظمة ، وتنشط بعد كسل وخمول .. وعندئذ يتنفس المرء بعمق تلقائياً .

ويحسن أن ينتهز الإنسان الفرصة فيأخذ ــ عن عمد ــ بعض الأنفاس العميقة ؛ إذ أن مادة الأكسجين ، تتسرب وتنفذ من خلال ذلك إلى الرئة أكثر من المعتاد ، كما يصبح فى مقدور القلب أن يضاعف جهوده ، وبذلك

إن المشى بشكل ــ إلى حدّمّا ــ استجماماً للجسم بكامله ، فعليه أن ينعم بجمال الطبيعة .

إن المشى عظيم الأهمية حيث تتاح له الفرصة للقاء الناس ومعايشة الأحداث ، ورؤية ما جَدّ من مظاهر الحياة الحديثة فى العالم المحيط به عن قرب وفى ذلك نشاط الجسم والعقل .

وأعود فأقول : كن صادقاً مع نفسك .. إننا جميعاً نتصرف بتهور إلى حدٍّمّا إزاء وزننا ! ماعدا قلة سعيدة من الناس بوسعهم أن يأكلوا كل ما طاب لهم ، دون أن يزيد وزنهم .

وتقدر أعمار النحفاء فى الغالب أقل من أعمار ذوى الوزن الثقيل ، فعلى من يعلق أهمية على مظهر الشباب أن يراعى ذلك . ولكن أين تقع تلك الحدود ؟

إن هذا الأمر يتوقف على طول القامة !

وهناك قاعدة عامة تقول بأن طول القامة فى السنتيمترات يجب أن يتطابق مع الوزن العادى بالكيلوجرامات ، فمن بلغ طول قامته ١,٦٠ من المتر ينبغى أن يكون مقدار وزنه ستين كيلو جراماً . فإذا ما زاد ١٠٪ أى إذا بلغ ٦٦ كيلوجراماً ، فينبغى عندئذ أن نقول : « احذر هذه الزيادة فى الوزن ! » . إنها تهدد الصحة .

وسواء أكان المرء الذى يطالع نفسه أمام المرآة مرتاحاً لوضع جسمه أم لا ــ فإن كلاً من القلب والدورة الدموية تتحملان التبعات عندما توجد لدينا زيادة فى الوزن !

وقد دلت الإحصاءات على أن الزيادة فى الوزن تقصر الأعمار لبضع سنين مما يدفعنا إلى التأمل والتفكير !

ما الذى بوسعنا أن نعمله إذن ؟

وكيف يستطيع المرء أن يتجنب تلك الزيادة ؟

وما الذى يستطيع عمله لتلك الزيادة فى الوزن القائمة فعلاً ؟ لو عمد الإنسان إلى تجويع نفسه مستخدماً أساليب القسوة ؛ فإن ذلك لا يشكل بالتأكيد المنهج السليم ، كما أنه قد يجلب لنا فى كثير من الأحيان الأخطار .

ولكن لماذا لا نعمد إلى تفضيل تلك المواد الغذائية فى وجباتنا ، والتى تساعد على زيادة تخفيف الوزن ، ومثل هذه المواد هى عينها المواد التى ينصح الأطباء كبار السن باستخدامها للتغذية .

ولا شك أنك لو تقيدت بها فإنك ستبذل جهداً كبيراً فى سبيل رعاية صحتك .

على أنك ستحتاج كذلك إلى عامل مساعد لا يمكن الاستغناء عنه .. ذلك هو الميزان .. فإنه لمن المفيد جداً أن تعمد إلى وزن نفسك صباح كل يوم بصفة دورية .

إن ذلك يتيح لك أن تقف على « الخطايا » الصغيرة التى ارتكبتها فى اليوم السابق .

كما يتيح ذلك لك ملاحظة التقدم التدريجى الذى تحرزه فى هذا الصدد .

لابد إذن من أن يقف الإنسان يومياً على مقدار وزنه ، ليحافظ عليه ؛ لأن زيادة الوزن — وخاصة لدى من تقدموا فى السن — تمثل خطراً على الصحة .

فلنكن صادقين مع أنفسنا ، ولنصعد يومياً إلى « الميزان » فمن زاد وزنه قلت متعته !

« اعرف الإنسان عن طريق ما يأكله ! » .

ربما كان هذا مثلاً دارجاً .. ولكنه إشارة مرور خضراء للمواد الزلالية ، والفواكه ، والمواد الطازجة .

من المؤكد أن الوضع يختلف عن أجيال سبقت .. فقد درج الناس على تحريك أجسامهم أكثر من الوقت الحاضر ، كما كان يتحتم عليهم أن يمارسوا

الأعمال البدنية أكثر من اليوم ، ولذا فقد كان بوسعهم تحمل تلك الوجبات الحافلة بالدهنيات ، والطحين والبيض والسكر بكميات كبيرة ومتخمة فى بعض الأحيان .

أما فى عصرنا فإن الذين يعنون بالتغذية الصحية يستطيعون وحدهم الحفاظ على صحتهم ، ويسرى ذلك بصورة خاصة على طريقة التغذية الصحية فى سن الشيخوخة .

وعليه فجدير بالمرء أن يعمل ـــ رعايةً لصحته ـــ على نبذ تلك العادات المتعلقة بالأكل والطبخ ، والتى تجلب له الأخطار على الرغم من أنه ينعم بها ويتمتع .

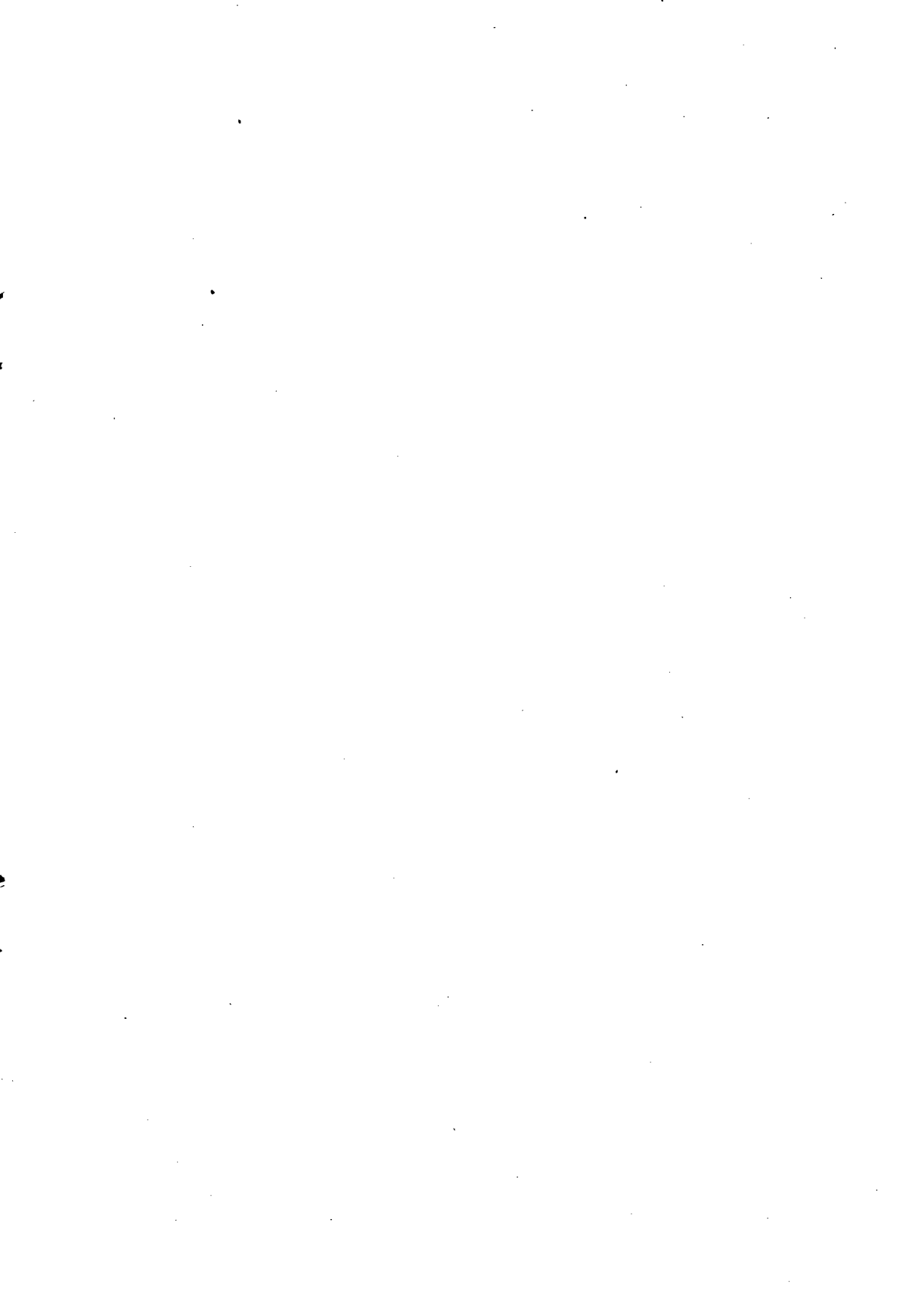
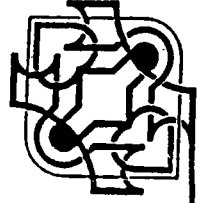
ولكن ما هى الطريقة السليمة لاتخاذ ذلك ؟

على كل إنسان كبير فى العمر أن يراعى القواعد التالية فيما يتعلق بالمواد الغذائية التى يتناولها : عليه أن يبخل على نفسه بالدهنيات .. وأن يقتصد فى تناول المواد الكربوهيدراتية كالفطائر والعجائن و « الجاتوه » و « السكر » و « الكعك » .

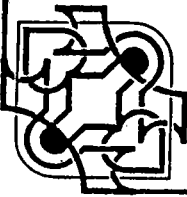
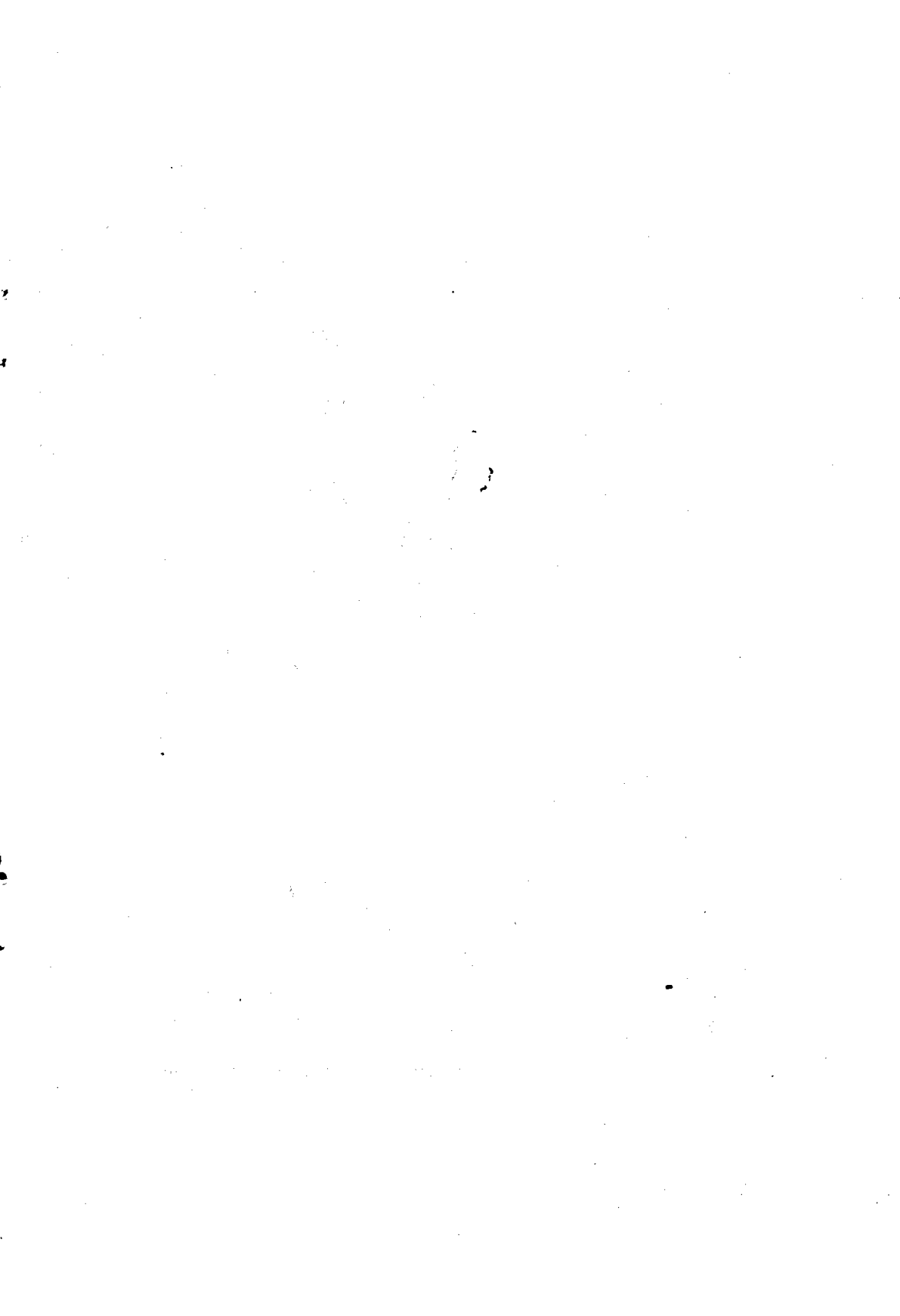
وعليه أن يكثر من الزلاليات : كالحليب ، والمستحضرات اللبنية ، والجبنة ، ولحوم الطيور ، واللحوم غير الدهنية ، والأسماك . وأن يكثر ـــ أيضاً ـــ من الفواكه والمأكولات الطازجة .

إن العديد مما يسمى بمظاهر الشيخوخة ، لا يتعدى كونه مظاهر افتقاد للمواد الزلالية .

ولو حول المرء عنايته إلى المواد الغذائية الغنية بالزلالية لرأى من نفسه ما يسره ، ويسعد الآخرين به . وبقيت كلمة لابد منها .

كلمة لابد منها :

(خاتمـــة أخيـرة)

تفسير العبادات والتكاليف الإلـهية باختراع علل وأغراض مادية وهل يسوغ لنا أن نركن إليه ؟!

من توجيهات الإسلام لفضيلة الشيخ محمود شلتوت
شيخ الجامع الأزهر الأسبق

في كتابه من توجيهات الإسلام ـــ أجاب فضيلة الشيخ محمود شلتوت شيخ الجامع الأزهر الأسبق ـــ رحمة الله عليه ـــ عن هذا السؤال ، وإليك الإجابة بنصها حرصاً على أن يلم القارىء بالموضوع من جميع جوانبه ، وسدًّا للباب فى وجوه الأدعياء ، وتنزيهاً للعبادات عن أغراضٍ ما لهم بها من علم !

□ الصوم تكليف تعبدى :

هذا هو الصوم فى الإسلام ، وهو تكليف إلٰهى صادر عن الرب الذى له بمقتضى ربوبيته وألوهيته أن يكلف عباده بما شاء من التكاليف ، وأن يرسم لهم ما يريد من مراسم العبادة ودلائل الخضوع والعبودية ؛ هو تكليف إلٰهى كسائر التكاليف التى تظهر بها ربوبية الرب ، وعبودية العبد ؛ يجب علينا أن نخضع لأمر الله فيه كما طلبه هو ، وكما رسمه هو .

□ تعليل العبادات بأغراض مادية :

ولقد يطيب لكثير من الناس أن يأتوا إلى العبادات التى كلفنا الله بها فيبحثوا عن المقصود منها ، وعن الغرض الذى كان لأجله التكليف بها ، ولما كان اتجاه الناس دائماً أو غالباً إلى الأمور المادية التى يظنونها مقياس السعادة وأسباب الصلاح والهناءة ، فإنهم يتجهون فى بحوثهم التى يحاولون بها تعليل العبادات ، وأنواع التكاليف ، إلى حكم مادية وأغراض عملية يربطون بينها وبين التكليف بالعبادة المطلوبة على نحو من الأنحاء .

تراهم فى الوضوء يقولون : لقد شرعت هذه الطهارة المائية لأغراض صحية لا تخفى ، فإن الإنسان إذا غسل وجهه وأطرافه خمس مرات فى كل يوم نظف وصح بصره ، وأزال عن نفسه العرق والغبار .. إلخ .

فإذا قيل لهم : شرعت هذه الطهارة بالتراب وبإمرار اليد على الصخرة الملساء ؛ وقفوا حيارى !!

وتراهم يقولون فى الصلاة :هذه الصلاة نوع من الرياضة الجسمية بديع، فهى حركات فى اتجاهات مختلفة من قيام وجلوس وركوع وسجود ورفع يقوم بها الإنسان فى أوقات معينة فيستفيد منها هذه الفائدة الرياضية .

وإذا قيل لهم : إن هناك حركات بأوضاع غير أوضاع الصلاة أقوى فى تحصيل الرياضة من حركات الصلاة : وقفوا حيارى !

وتراهم يقولون عن الحج : هو مؤتمر عام للمسلمين فى كل عام يجتمع فيه المصرى مع الشامى والتركى والعراقى والحجازى وهكذا ، فيتدارسون شئونهم ، ويتعرفون أحوالهم ، ويستمع بعضهم إلى بعض ، ثم يعودون إلى بلادهم وقد ارتبطت بينهم الصلات، وأنشئت العلاقات .. إلخ .

فإذا تحدثوا عن الصوم قالوا : ما أبدعه من رياضة صحية تستريح بها المعدة من عناء العمل المتواصل المضطرب عاماً كاملاً ، فإن الجوع والإمساك وقاية من كثير من الأمراض ، وعلاج لكثير من الأمراض وهكذا .

ما لهم به من علم !!

هؤلاء يفسرون العبادات والتكاليف التى كلفنا الله بها على هذا النحو ، يخترعون لها عللاً وأغراضاً مادية كالتى ذكرنا ، لأن المادة غلبت عليهم ، ولأنهم رأوها هى كل شىء ، وظنوها أساس الحياة السعيدة ، ولكنهم نسوا أن هذا كله إنما هو التماس لشىء من الحكم على سبيل الظن والتخمين ، وما لهم بذلك من علم فمن ذا الذى يستطيع أن يقطع بأن الله حين شرع الوضوء وجعله شرطاً للصلاة أراد منه هذا المعنى الذى يذكرون ؟ ومن ذا الذى يطمئن إلى مثل ما قالوا عن الصلاة والحج والصوم ، إلا الذين تعجبهم مثل هذه الخطابيات التى تظهر بها بزاعة الخطباء ، وحسن تعليل المؤلفين ، وقدرة الكتاب والمنشئين ؟

لا — أيها المسلمون — لا تركنوا إلى مثل ذلك ، ولا تعدوه غاية التشريع ومقصد المشرع ، ولكن اسموا بالعبادة عن هذا المستوى المادى ، وارتفعوا بها عن هذه الأغراض التى هى قصارى ما يعرفه الناس فى تشريعاتهم ،

واعلموا أن الذى يأمر وينهى هو الله ، هو الرب الخالق المبدع المصور الحكيم الذى يدين كل شىء فى الوجود لعظمته وجلاله ، فهو يأمر لأنه إلـٰه ، وهو ينهى لأنه إلـٰه ، وهو يرسم الطريق الذى يريده هو من عباده ، فعلى عباده أن يفعلوا ما أمرهم بفعله . وأن ينتهوا عما نهاهم عنه ، وألا يحاولوا تعليل أوامره فى العبادة ونواهيه بما يضلون فيه ، أو بما قد يجرهم إلى التهاون فى أمر الله ونهيه اتكالاً على أنهم حققوا فى أنفسهم الغرض المقصود من طريق غير هذا الطريق .

□ نتائج سيئة لهذا الاتجاه :

لقد سمعنا بعض الناس يقول : إذا كان الغرض من الصوم أمراً يعود إلى الصحة أو إلى العطف على الفقير والمسكين ، أو إلى تعود الصبر أو نحو ذلك ، فنحن نستطيع أن نحقق هذه الأغراض بغيره من أنواع الرياضات والتدريبات ، ولا لزوم للصوم .

وسمعنا من يقول : إذا كان الغرض من الحج تقوية الروابط بين المسلمين وتعرف أحوالهم ، فإن لذلك وسائل كثيرة ، وليس منحصراً فى الحج وما فيه من عناء وسفر ومشقة فى بلاد تكثر فيها الأمراض ، وتقل فيها وسائل الحياة والتنقل والإقامة .

وسمعنا من يقول : إذا كانت الصلاة رياضة بدنية أو روحية إنما شرعت لتصلح الناس ظاهراً وباطناً ، فهى وسيلة وليست غاية ، فإذا تحققت الغاية فلا لزوم للوسيلة .

سمعنا هذا كله ، وسمعنا كثيراً غيره ، وما جرنا إلى هذا وأمثاله إلا أننا أردنا أن نفلسف العبادات والتكاليف ، ونربط بينها وبين الأغراض المادية التى ألفناها وأولعنا بها ، ومن الخير للمؤمنين أن ينظروا إلى ما طلبه الله منهم نظرة غير هذه النظرة ، نظرة أسمى منها وأجل : ذلك أنهم عباد لله خاضعون ، وأنهم مربوبون لرب العالمين الذى خلقهم وسواهم وأنعم عليهم ، وهو المالك لهم ، فمن شأنه أن يأمر بما يشاء أمراً مطلقاً لا تقييد

فيه بما يفهمه الناس أو لا يفهمونه ، بل لا تقيد فيه بما يشتمل فى ذاته على فائدة للناس أو لا يشتمل ، وله أنه ينهى عما يشاء كذلك ، ولا يعد شيئاً من أمره أو نهيه عبثاً فى حال من الأحوال ، لأنه تكليف من رب قاهر لمربوبين خاضعين وكفى !

□ واجبنا نحو العبادات :

أيها المسلمون : إننا إذا تلقينا أمر العبادات والتكاليف الإلٰهية من ربنا على أنها أوامر ونواه أمر بها الإلٰه الذى له أن يأمر بما يشاء وينهى عما يشاء ، ولا يسأل عما يفعل ، صناها عن فلسفة المتفلسفين ، وحذلقة المتحذلقين ، وارتفعنا بها عن مستوى ما يشرعه المخلوقون ، وضمنا لها التنفيذ ونحن آمنون مطمئنون .

هذا هو سبيل العبادة كما يريدها الله : إخلاص فى التقبل وإخلاص فى الامتثال والتنفيذ ، وثقة واطمئنان ورضا بحكم الله كما أمر به الله ، ﴿ ومن يفعل ذلك ابتغاء مرضات الله فسوف نؤتيه أجراً عظيماً ﴾ [النساء : ١١٤] . « إنما الأعمال بالنيات وإنما لكل امرىء ما نوى : فمن كانت هجرته إلى الله ورسوله فهجرته إلى الله ورسوله ، ومن كانت هجرته إلى دنيا يصيبها أو امرأة ينكحها فهجرته إلى ما هاجر إليه » .

على هذا ينبغى أن تتلقى التكاليف ، وأن تؤخذ العبادات ، وعلى هذا ينبغى أن يفهم صوم رمضان ، على أنه امتثال لأمر الله ، ونزول على حكمه ، وإيمان به واحتساب لثوابه ، لا على أنه نزول على حكم الصحة أو التماس للرياضة الطبية ، أو قصد إلى مصلحة الفقراء والمساكين أو غير ذلك مما يذكرونه من التعليلات ، ويلتمسونه من قريب أو من بعيد .

فمن قصد بالوضوء النظافة فهجرته إلى غير الله ، ومن قصد الرياضة بالصلاة فهجرته إلى غير الله ، ومن قصد بالصوم العلاج الصحى فهجرته إلى غير الله ، وهكذا من يفعل العبادة لغير وجه الله خالصاً فهجرته إلى ذلك الغير .

□ الآثار النافعة للعبادة :

وليس معنى ما ذكرته لكم أيضاً عن العبادات أنه لا يترتب عليها شيء من الآثار النافعة المفيدة ، كلا فإن لها آثاراً نشهدها ونراها ، وندركها بعقولنا ، ولكن لا يصح لنا أن نقطع بأنها الغرض من التشريع ، أو المقصودة بالتكليف ، إنما هي آثار تابعة تنجم عن العبادات ، يعلم الله أنها ستكون ، وسينتفع بها الناس ؛ وليست هي الأساس المقصود .

فما هي إذن الآثار النافعة التي تنجم عن الصيام ، والتي يخرج بها المسلم من شهر رمضان ؟

لا أريد أن أتكلم عن الآثار الصحية ، فإن ذلك شأن الأطباء وهم أهل الاختصاص فيه ، والإسلام يحترم الاختصاص وينهى عن إقحام المرء نفسه فيما لا يحسن ، وأن يخوض فيما لا يعلم ﴿ **فاسألوا أهل الذكر إن كنتم لا تعلمون** ﴾ [النحل : ٤٣] ، ﴿ **ولا تقف ما ليس لك به علم** ﴾ [الإسراء : ٣٦] .

وحسبي أن أتكلم عن آثار الصوم من النواحي الروحية المعنوية ، فإن الإنسان مادة وروح ، والروح هي أبرز عنصريه وأهم ناحيتيه ، وهي الأساس الذي به كان ، وبه فضل ؛ وبه كلف ﴿ **فإذا سوّيته ونفخت فيه من روحي فقعوا له ساجدين** ﴾ [الحجر : ٢٩] ، ﴿ **يأيها الإنسان ما غرّك بربك الكريم الذي خلقك فسوّاك فعدلك في أي صورة ما شاء ركّبك** ﴾ [الانفطار : ٦ ـ ٨] ، فهو يخاطب في الإنسان روحه التي ركبت في صورته المسوّاة المعدلة ، فدل ذلك على أنها هي أبرز الناحيتين وأشرفهما في الإنسان .

وكما قام الإسلام بمقومات البدن ، وعنى بالجسم وما يصلحه أو يحفظه فأحل الطيبات وحرم الخبائث وأباح زينة الله التي أخرج لعباده ، وأمر بالنظافة والدواء .. إلخ ، قام أيضا بمقومات الروح فعنى بالعقيدة الصحيحة ، وحارب العقائد الفاسدة والأوهام الباطلة ، وعنى بكل ما يتصل بالأخلاق الفاضلة

والمعانى الإنسانية الشريفة .

□ الآثار الروحية للصوم :

والصيام ـــ مع مظهره المادى الذى يبدو فى الإمساك عن الطعام والشراب والشهوات ـــ هو عبادة روحية لها آثارها المعنوية ، ولأمر ما ربط الله بين القرآن كتابه الخالد الذى جعله روحاً منه ﴿ **وكذلك أوحينا إليك روحاً من أمرنا** ﴾ [الشورى : ٥٢] ، وبين هذا الشهر الكريم الذى تبدو فيه روح الإنسان متغلبة على ما سواها ، قاهرة لشهوات الجسم ، ومطالبه المادية ، فكما أن القرآن روح سما بالعقل ، فالصوم تكليف يسمو بالروح وكذلك فرض الصوم فى شهر نزول القرآن تذكيراً بهذه النعم لذلك أحب أن أجعل حديثى فى هذا الشأن قاصراً على آثار الصوم من الناحية الروحية .

وأهم هذه الآثار فى نظرى ثلاثة :

□ التحرر من سلطان العادة :

١ ـــ التحلل من العادات ، فإن للعادات سلطاناً على النفوس وهيمنة على القلوب ، وهى تتركز فى الإنسان فتصبح كأنها طبيعة من طبائعه ، لا يستطيع التخلص منها ، ولا يقدر على مفارقتها ، وكم منا من تملكه عاداته فى طعامه وشرابه ونومه ويقظته فلا يستطيع الفكاك منها ، ولا التلخص من سلطانها : عادات فى الغذاء ، وعادات فيما يتناول بعد الغذاء من شاى أو حلوى أو تبغ أو نحو ذلك ، وعادات فى النوم ، وعادات فى العمل وهكذا .

فالصوم علاج نافع لكثير من هذه العادات المألوفة ، تمرين على التخلص من سلطانها ، والتخفف من أعبائها وأثقالها ، وتذكير للإنسان بأن هذه العادات ليست أموراً طبيعية لا مناص له منها ، وإنما هى أشياءُ فرضها على نفسه ، أو فرضتها عليه ظروف حياته من غير أن يكون له فيها اختيار ، وأنه يستطيع ـــ إذا عزم وصمم ـــ أن يتركها ويتخلى عنها دون أن يصيبه أذى أو يلحقه ضرر .

فإذا اطمأن إلى ذلك فى شهر الصوم ، ومرن عليه مراناً عملياً ، كسب

خلقاً جديداً هو خلق " م الصادق على التخلص من كل ما يضره ولا ينفعه فينتقل من محاربة هذه العادات المتصلة بحياته فى طعامه وشرابه إلى محاربة عادات متصلة بحياته وحياة الأمة من ناحية أخرى ، عادات لها مضارها ومآثمها . كالليالى الساهرة ، والحفلات المستهترة ، والعلاقات الخبيثة ، وكالإدمان على الشراب أو الكيوف أو الشهوات من كل ما هو نتيجة لضعف الإرادة ، وعدم التمرن على المقاومة ، والاستسلام المخزى الذى لا يليق بالرجولة ، ولا يتفق مع الروح الإنسانية الشريفة .

☐ الصـــبر :

٢ ـــ تعويد الصبر ، والصبر هو خلق الأخلاق وروح الفضائل الإنسانية . لقد اهتم به القرآن الكريم وأوصى به وحث عليه فى كثير من آياته وسوره وقد ورد أن الصبر نصف الإيمان ، وأن الصوم نصف الصبر ، والله سبحانه وتعالى يعطى لكل حسنة جزاءها ويضاعف لمن يشاء حتى إذا تحدث عن جزاء الصابرين قال : ﴿ **إنما يوفى الصابرون أجرهم بغير حساب** ﴾ [الزمر : ١٠] .

فالصوم تعويد على الصبر وتمرين عليه . يدع الصائم طعامه وشرابه وكل ما تشتهيه نفسه ، ويرى بعينيه أطايب ما ترك فيكبح جماح نفسه امتثالاً لأمر الله ، بصبر الصائم المحتسب إذا أوذى أو شتم فلا يغضب ولا يقابل الإساءة بمثلها ولا تضطرب نفسه كأنه يقول لمن أساء إليه : افعل ما شئت فقد عاهدت الله بصومى على أن أحفظ لسانى وجوارحى فكيف أخيس بالعهد فأجيبك أو أسيءَ إليك كما أسأت إلى ؟ ﴿ **لئن بسطت إلى يدك لتقتلنى ما أنا بباسط يدى إليك لأقتلك إنى أخاف الله رب العالمين** ﴾ [المائدة : ٢٨] ، الصائم المحتسب يعلم أن الصوم أمانة ؛ لأن رسول الله ـــ ﷺ ـــ يقول : « **الصوم أمانة فليحفظ أحدكم أمانته** » وأن عليه أن يصبر على هذه الأمانة ويحفظها ﴿ **إن الله يأمركم أن تؤدوا الأمانات إلى أهلها** ﴾ [النساء : ٥٨] .

الصائم المحتسب لا يجد فى نفسه اضطراباً ولا انزعاجاً بل يكون راضياً مطمئناً

هادئاً ، قد يصيبه فتور فى جسمه ، ولكن روحه تظل قوية متيقظة . الصائم المحتسب لا يغضب فى رمضان مما كان يغضب منه فى غيره ، ولا يمل مما كان يمل منه وهو مفطر ، لأن صيامه لله ، وصبره بالله ، وجزاءه على الله .

أما هؤلاء الذين يغضبون فى رمضان ، ويثورون لأتفه الأسباب ، ولا يتسلحون بالصبر ، فهم الذين ظنوا أن الصيام عقوبة وحرمان فثارت لذلك نفوسهم ، واضطربت أعصابهم وخرجوا عن اتزانهم .

ومن العجيب أن الناس إذا رأوا رجلاً ثائراً ، وقد أخرجه الغضب عن حده فى رمضان قالوا : لا عتب عليه ولا ملامة فهو صائم ، كأن الصيام مبرر للغضب والسخط ومساوىء الأخلاق . ألا ساء ما يحكمون !

ولا ريب أن الإنسان فى هذه الحياة عرضة لكثير من البلاء فى نفسه بالمرض وفى ماله بالضياع ، وأولاده بالموت ، وفى حياته العامة بالحروب وتوابعها من فقدان كثير من حاجاته التى تعودها فى حياته فإذا لم يتعود الصبر على ترك ما يألف أو على المشاق وقع صريع تلك الأحداث .

وينبغى أن يفهم أن الصبر ليس معناه الخشوع والذلة والاستكانة ، فإن المؤمن لا يصبر على الحرمات إذا رآها تنتهك ، ولا يصبر على الباطل إذا رآه ينتصر ، وعلى الحق إذا رآه يخذل ، ولكنه يغار ويغضب لله صائماً كان أو غير صائم ، وإن المؤمن لا يعرف الذلة ولا الاستكانة ولا الخضوع المطلق إلا لله ، فافرقوا بين الصبر وبين الخشوع ، وبين ذل المؤمن لربه الذى خلقه فسواه ، وبين ما يكون من الصّغار والذلة للطغاة والمتجبرين .

□ الوازع الدينى :

٣ ــ ومن آثار الصوم تعود المراقبة والخوف من الله فى السر والعلن : ترى الصائم أميناً على نفسه ، رقيباً عليها فى الصغيرة والكبيرة . وتتمثل فيه هيبة مولاه ومراقبته كأتم ما تكون . وهنا مسألة يجب على المصلحين وقادة الأمم وحكامها أن يتنبهوا إليها . ذلك أن وازع الدين يفعل فى النفوس ما لا يفعله وازع القوة والسلطان ، فإذا ألف المرء أن يستمع إلى صوت

ضميره ، وأن يراقب ويخشى عقابه فقد أمن المجتمع بوائقه واستراح من كثير من شروره ، أما إذا كان الاعتماد على وازع السلطان ، وحارس القانون ، فإن الحارس قد يغفل ، والقانون قد يؤول وقد يتحامل للتخلص من سلطانه ؛ لذلك تكثر الجرائم والمفاسد إذا قلت التربية الدينية ، فعليكم ياحراس الأمن ويارعاة النظام والاستقرار أن تعمدوا إلى تربية الناس بأسلوب الدين والفضيلة لتستريحوا وتوفروا جهوداً ضائعة فى غير فائدة ، فالمراقبة حارس قوى يمنع الإنسان من التفكير فى الجرائم والشرور ، ولعل هذا هو معنى ما ورد من قوله — ﷺ —: « **إذا جاء رمضان فتحت أبواب الجنة وغلقت أبواب النار وصفدت الشياطين** » أى شدت بالأغلال .

أيها المسلمون ...

هذه بعض الآثار المترتبة على الصوم ، وهى آثار كما ترون روحية معنوية ، فيها تربية للنفوس ، وتقوية للقلوب ، وتقريب للعبد من الإلٰه الصمد ، ولذلك ينسبه الله من بين سائر العبادات إلى نفسه « **كل عمل ابن آدم له إلا الصوم فإنه لى وأنا أجزى به** » ويفخر بعبده الذى يقوم به على وجهه إيماناً واحتساباً فيقول : « **يذر طعامه وشرابه وشهوته من أجلى** » .

نسأل الله أن يجعلنا وإياكم من الصائمين المؤمنين المحتسبين ، وأن يعيد هذا الشهر المبارك والمسلمون على خير حال فى دينهم ودنياهم إنه سميع مجيب ؟

الفهرس

الموضوع	الصفحة

الموضوع — الصفحة

الفصل الثالث

الفصل الرابع

الفصل الخامس

الموضوع	الصفحة

الفصل السادس

رقم الإيداع ٩٧٧٤٨٣